目　录

铁肚桶子功

莫文丹

铁肚桶子功又名铜皮桶子劲。它是诸功之母，人体内的“发电机”，习者必须认真修炼。

一、丹田功

（一）换气

每日子时和寅时到柏树多，环境幽静，空气清新的地方炼功。先活动头、四肢、腰、膝、踝等关节数分钟之后，面向南方，直身站立，口眼微闭，下颏微收，两足横开与肩同宽，双脚平直，脚尖稍内扣，脚掌心含空，双手自然下垂于两大腿外侧（如图1）。

按上法将姿势摆好之后，从头面、颈项、肩关节、胸背、腰腹、髋关节、会阴、大腿、膝关节、小腿、踝关节及双脚掌由上至下地逐次放松三遍。待全身充分放松后即以口分别尽力呼出三口体内浊气，然后按顺呼吸法呼吸，口呼鼻吸。吸气时舌尖轻舐上腭，小腹部稍凸起，意念气从头顶百会穴垂直下降至腹部丹田处，同时两手由大腿两侧向前缓慢地作弧形上提到额部两侧上方（如图2），上提时双手掌指伸直，指尖相对，掌心向后，拇指斜朝上；随后便张口轻轻地呼气，呼气时舌尖放平，小腹内收，同时双手在额部两侧内旋翻转，

双掌下按，掌心向下，掌指相对，经胸腹前向下按压至双脚尖的地面上，上身亦同时向前俯，两腿绷直，不可弯曲（如图 3）。前俯时呼气，意念内气从丹田分作两股向下导引，经双大腿前内侧贯注入双足心的涌泉穴；然后慢慢直腰抬身，两手又外旋转掌缓慢地向上作弧形上提，同时吸气，意念内气从脚后外侧上升经外胯返回丹田。

就这样起身时以鼻吸气，俯身时以口呼气，如此反复进行49次。

正常效应：在练功后一星期至一个月之内，双手掌心及双脚足心会出现发热、发麻、发凉、发胀感，腹部发热并有“雷鸣”(即肠鸣音)。此外，身体还可出现大、小、轻、重、光亮、痒、跳等感觉。以上这些感触现象如在练功后出现其中之一，我们便称之为“得气感”。

（二）培元功

1.姿势

八宝门内功的锻炼可分为站、坐、卧、行走四种姿势来进行。因练功的功法不同，故所取的练功姿势亦异。下面就将这四种练功姿势的具体要求逐一介绍。

（1）站式

①立柱桩：身体正直站立，两脚横开与肩同宽，双足平行，两手自然下垂于两大腿外侧，百会上顶，下颏微收，口轻闭，舌尖轻舐上腭，双目平视正前方，含胸拔背，双膝微微弯曲（如图 4）。百会要与会阴在一条垂直线上，重心落在两脚足心涌泉穴连线之中点上。

②童子拜佛桩：姿势与立柱桩基本相同，唯两手上提，双掌拼拢合十于胸前，指尖略与下颏平齐（如图 5）。此桩又

名朝天一炷香。

③伏虎桩：两脚左右分开略比肩宽（约为自己脚掌长之3倍）。双足平直，脚尖稍内扣，双膝屈曲半蹲并稍内收，大腿呈水平，膝盖与脚尖垂直（膝盖不能超过脚尖），上体正直，下颏微收，百会上顶，百会与会阴同在一条垂直线上，口微闭，双目平视正前方，挺胸、塌腰、收胯，两脚用暗劲向外撑，重心落在两足涌泉穴连线之中点上。双手曲肘，双掌置于腹前与肚脐平齐，手掌距肚脐约二拳许，双掌十指相对，掌心向下（如图6）。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸。呼气时意念内气从丹田处下沉会阴并分作两股向下导引，经两大腿前内侧注入双足涌泉穴；吸气时意念内气从双腿后外侧上升返入丹田。呼吸要柔和自然，切忌憋气或大呼大吸。初时只可站1～5分钟，但随着练功时间的延持，逐渐增至每次站桩30～60分钟之久。此桩又名匀气桩。

④熊桩：两腿左、右分开，比肩略宽，双膝微曲，两脚平直，五趾稍抓地，百会穴、会阴穴以及两足涌泉穴连线之中点要在一垂直线上。双手下垂，双肘微屈，两手张开，虎口撑圆，十指朝前，掌心向下，虎口相照，双掌与两侧大腿的间距约两拳许（如图7）。

（2）坐式

①坐山式：即坐在凳子或椅子上。头身自然端正伸直，松肩含胸，腹部宜松，口眼微闭，头顶百会要与会阴部成一垂直线，鼻尖、脐和丹田应在这条直线上，膝关节屈曲90度，全脚掌着地，两足平行，两膝与肩同宽，双手自然放在两大腿上，掌指朝前，掌心向下（如图8）。

②双龙盘根式：在平地或床上坐下，上身姿势与坐山式

相同。身体略向前倾，两小腿交叉盘起，左腿在上，右腿在下或右腿在上，左腿在下均可，以各人感觉自然、舒适为宜。双手在小腹前相叠，右手在上，左手在下，或右手在下，左手在上，拇指外展，掌心均向上（如图 9），或两手分放于大腿上。

③五心朝天式：在平地或床上坐下，两腿相交互压，双足翻于大腿上，脚趾分向左右，足心向上。双手在小腹前相叠，手心朝天，拇指外展，右手在上，左手在下或右手在下，左手在上。上身与“双龙盘根式”相同（如图10）。

④观音式：姿势与双龙盘根式略同，唯双手姿势与“朝天一炷香”相同（如图11）。

（3）卧式

①仰卧式：身体平卧于床上，面、腹朝天，头身正直，枕高低适宜，口眼微闭，四肢自然弯曲，两膝关节外撇，双足心相对，两手分别屈曲上提，以左右食指抵塞两耳孔窍（如图12），或双手相叠于腹部，掌心对向脐眼。

②侧卧式：侧身躺于床上，一般以右侧向下，腰部稍弯，身形略成弓状，头稍向前勾，口眼微闭，两腿向前屈膝，右腿着床，左腿稍向上提膝，放在右腿内侧上。右手置于枕上额前，手掌自然伸开，掌心向上，左手自然放在胯部（如图13）。

（4）行走式

取自然站立姿势，凝神意守丹田发热之后，缓慢行走，如同自由散步一样。吸气时，出左脚，意念百会之气下沉丹田。然后再迈出右脚，以意导引丹田之气下降至右脚足心涌泉穴，同时呼气，右脚趾用暗劲抓地。如此反复行走练习至

右脚涌泉穴发热之后，再换左脚依法习之。

2. 功法

（1）蓄精培元法

练功时任选上述站、坐、卧三种姿势之一种，但是以坐式功效最佳。行走式在初学时不易掌握，初习者最好不要采用。

练功时，思想集中、神形安静，全身肌肉放松（要特别注意放松会阴部），双目垂帘，舌尖轻舐上腭。鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然。意念轻微地集中在头顶百会穴和丹田处，意守3～5分钟之后，采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸、鼻呼鼻吸、先呼后吸。吸气时想象天上日、月、星辰之精华随着自己的吸气动作从头顶正中百会穴垂直下行经膻中穴，过鸠尾穴至丹田处，并意想这些精华之气慢慢地充润整个下腹部。在吸气的同时，柔和地收提睾丸、收缩肛门；呼气时意想体内之浊气从心窝里向体外呼出，并同时松肛门和松睾丸。如此一呼一吸，反复练习。

每次练功半小时至1小时以后，即可收功。收功时，两手重叠，以左手心劳宫穴按压在肚脐上，右手搭在左手背上，以脐眼为中心，先按顺时针方向自左至右（女子则相反），从上至下，由内向外，速度均匀地轻轻揉转18～36圈（图14），然后又换为逆时针方向，自右至左，从外向内，速度均匀地轻轻揉转18～36圈。再以双手掌互相搓擦至热后，轻擦颜面部18次，放松全身肌肉，缓行十数步后功毕。

对于已婚的练功者，由于元阳已经破泄走漏，故需服用药物辅助练功，以补伤耗之元气。未婚者服之，效果更佳。药方开列于下：

熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、

地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹各30克，杜仲、黄柏、车前子、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各24克，鹿茸20克（无则用红参代替），甘草、韭子、锁阳子、小茴香各15克。

上药一剂，共研为末装入瓶内，用米酒浸泡淹没药面约一横指许，密封保存一月后可用。每次服药酒10毫升，每日早晚服之。未婚青年服之，应酌减量。

练功要领：全身松舒，形静如眠，调息柔和自然，意守丹田宜清淡，仰守非守，若有若无。心情舒畅，怡然自得，精神愉快，神态从容自若，断灭一切杂念，达到静水无风，秋月无云，清彻洞明，恬淡虚无的境界。

正常效应：90％的人在练功后第十天左右，自觉在吸气时腹部有轻微的发热感，发热的部位因人而异，同时腹部出现“咕咕”的肠鸣音，矢气增多；一个月后腹部发热的面积逐渐加大；两个月后小腹内发热似温水流动样，全身有温暖的舒适感，口中唾液增多；三个月后气力大增，小腹热感更甚（与病态的燥热不同），有时还可出现小腹部轻微的跳动感。部分练功者腹部还可出现气团感。出现上述感觉之后，则称之为“火烧丹田”，这是初具丹田内功的重要标志。练功三个月后，极少数练者腹内的“气团”可以沿任督二脉行走（即通小周天）。

（2）五心纳气法

采用熊桩姿势练功。练功前，先意守丹田3～5分钟后，即采用顺呼吸法进行缓慢、柔和、自然的呼吸，先呼后吸，吸长呼短。吸气时想象天地精华之气随着吸气动作从顶心、手心（双侧）和足心（双侧）源源不断地收聚入丹田，同时，放松睾丸和肛门；呼气时柔和地收提睾丸和收缩肛门，并意

想体内浊气向头顶百会穴、双手劳宫穴及双足涌泉穴排泄出来。如此一呼一吸。反复练习30～60分钟后即可收功。

收功时，方法与“蓄精培元”的方法相同。

练功要领：意守“五心”，吸精聚气。吸气时放松睾丸和肛门，呼气时放松睾丸和收缩肛门。吸天上日月星之精华和大地山川水树之灵气；呼体内污浊之病气。

正常效应：头顶心百会穴、双手心劳宫穴、双足涌泉穴出现热、麻、跳动感、矢气增多，皮肤有蚁爬感，全身轻安自在，酥绵快乐，如沐温泉之浴，有时出现全身如一片白云冉冉向上升飘。同时，外肾亦因精气充沛而产生勃举现象。

（三）缠桶功（又称“罡气缠桶法”）

本功法必须是在练好培元功的基础上再加练习。练功前务必先将功法要领掌握好之后再悉心揣练，不可故行莽撞，贸然操练，以免出现意外。在有条件的情况下，可以请内行的气功师在旁指教练习。

练功时，按观音式坐好，行顺呼吸法，鼻呼鼻吸，呼吸柔和自然，意念集中在丹田处。意守丹田至腹部发热之后，即以肚脐为圆心，用意将丹田内气按顺时针方向，自左至右，从上至下，由内向外，速度均匀地作圆形旋转 18 圈。然后又按逆时针方向如上法反转回旋 18 圈，收入肚脐神阙穴。如此反复旋转，每日勤练不辍，待可以将丹田内气随意运转时，再把旋转的次数逐渐增加至24 圈、36 圈、72 圈和81圈。

在转圈时，圈数少的圈距应大，圈数多的圈距应小些。总之，运动旋转的范围以上不超过左、右肋弓缘，下不逾越耻骨和左、右髂骨上脊为宜。

初练习时，内气难以随意旋转，但是，只要能坚持勤练一个月后，内气旋转自能如意，同时能感觉到内气逐渐收聚成团。以后随着功力的不断增强，于每次行功运转时，这团内气均可随着意念的导引而在腹内反复旋转。

练好上述功夫后，仍采用顺呼吸法，吸气时意念内气自丹田降至会阴，同时放松肛门和睾丸；呼气时以意引气上行过命门至丹田，同时配合收缩肛门和睾丸。如此反复进行，随着气机的运转，可使丹田、会阴、命门这三者连成一个圆形环状（此方法称为“小小周天”，亦名“小法论”），然后在腹内丹田、会阴、命门之间操八卦（方法与后一节“操八卦”相同）。

然后，再用意念将内气按顺时针方向（从上往下看），自左至右，从外向内进行有规律的圆形运动，吸气时气经腹侧，呼气时气过腰侧（即通带脉）。待意到气到，意随气转后，再按逆时针方向，从右往左，由内向外反行旋转至气随意转时，又将气沿着腹壁内侧，由左至右地从小腹部由上作螺旋状的圆形旋转，转至上腹的心窝部（即剑突下凹）后，再从上往下作螺旋状的圆形反转。一上一下为一次，共作72次。

在旋转内气时，必须是有规律的圆形运动，运动时必须意到气到，气随意转，运用自如。运转的速度初时不宜太快，即使是纯熟之后也只能稍加快些，转速的快慢必须与呼吸和意念紧密配合。当内气不能随意念行走时，千万不要强行运转，也不要忽左忽右地乱作旋转，以免气机逆转，出现偏差，导致练功失败。在内气运转的整个过程中，均采用顺呼吸法，呼吸要柔和自然。每次练功毕后，必须意领内气回归丹田。

练功要领：以意领气，气随意转，法式自然，水到渠成。

正常效应：丹田充实，会阴跳动，百会、涌泉、劳宫、命门发热更甚，全身气力有用之不竭的感觉。如有头痛者，内视涌泉则可消除。

二、添火功

练功时取站、坐、卧三种姿势均可。全身放松，呼吸柔和自然，口眼微闭，舌轻舐上腭。以左手掌心紧贴在神阙穴上，右手掌搭在左手掌上，掌心均朝向肚脐。意念集中在左手掌心下的神阙穴上，意守 1 ~ 3 分钟后，双手按顺时针方向自左至右，自上而下，从内向外，由轻至重，速度均匀地揉摩腹部，手法勿轻勿重，勿疾亦勿徐，以手掌与腹部皮肤既不相对磨擦，又不要因为手掌按压过重而感到腹部疼痛为宜。揉按时，呼吸和意念应与手掌的揉动紧密结合。手掌向左、向下揉动时呼气；向右、向上揉动时吸气。揉按的范围以上不超过左、右两侧的肋弓缘，下不逾越耻骨和左、右髂骨的髂前上脊为度。揉按时应遵循先轻后重，先慢后快（只能稍快，不可太快）的原则来进行。每日练习 2 次，每次练习30～60分钟。

按上法揉摩一段时间后，脐周部会逐渐膨起，随着揉摩时间的增加和手法的加重，膨起的范围日渐扩大、膨起，待至整个腹部充分膨起之后，大腹内的热团更甚，有如火球在腹中滚动一般，但又不似烈火那般燥热滚烫。至此，丹田浩然之气可聚可运，内外如一，凝成一团，精神饱满，巍然如山。

正常效应：丹田更为充实，腹部饱满。在练功当中，往往有阳物勃举，似将走泄之现象。如遇阳旺欲泄，应闭目内视尾闾并以意将精气导引到泥丸穴，意守泥丸穴片刻，则阳

精即不会外泄，且有益肾补脑之特效，脑力者仿之大益。

三、扎桶口

练扎桶口之前，须选择好扎桶口用的重物（最好是举重用的石担），重物的重量一般以练功者勉强能提起而稍加一点就难以提起为宜。

练功时，两腿横开与肩同宽，直身站立于重物之前，凝神调息将丹田内气聚足之后，两腿屈膝下蹲，双膝略内扣，挺胸塌腰，臀部内敛，两手臂伸直，双掌握持重物，采用逆式呼吸，以鼻猛吸入一口气后，将气憋住，舌尖紧舐上腭，谷道紧缩，十趾抓地如树生根，十指攥紧，全身用劲将重物缓慢提起，直至双腿站立伸直时，即将重物缓慢放下至原位，同时以鼻将气慢慢呼出（注意不要呼气过猛过快）。如此将重物一提一降为一次，每日寅、卯二时起练，每日练至精疲力尽为止（一般不能少于36次）。共练习18天，不可间断，断则气散，应重头再练。

正常效应：扎桶口一个星期内，可出现全身发胀，肌肉酸痛，疲乏无力，双眼球巩膜充血发红，食欲下降的现象。练到第二个星期之后，上述现象逐渐减轻，全身气力大增，举手投足均感到力量十分充沛，有用之不竭的感觉。

注意事项：

1．练功前不能进食。

2．除了久忍的大小便需要排除外，一般练功前不能解大小便。

3．炸桶子（即俗称“闪腰”）是练习扎桶口中比较常见而又是最为严重的“偏差”现象。故此，练功时除了扎紧护腰用的腰带之外，特别要注意在提起重物时必须集中精神，

双腿扎好马步，臀部一定要内收，上身要尽量挺直，腰部要稳实地下塌，切忌撅臀曲腰和上身过于前俯。

4.练功期间绝对禁止性生活，以防元阳走泄，影响功效。

四、敲桶子（又称“丹田排打功”）

（一）揉摩

在练习排打腹部之前，先用手掌揉按腹部一星期后再行排打。揉按法与“添火功”方法相同。

（二）罗汉抱肚

身正直，双脚横开与肩同宽，双手抱拳于两侧腰际，拳心向上；舌头紧舐上腭，两眼怒视前方。采用逆式呼吸，鼻吸口呼。先用嘴尽量呼出一大口气，然后以鼻吸气，收腹，提睾，气力上顶百会，在吸气的同时，两手猛然上提至双侧耳旁，拳心向后，拳眼分向左右，双足尖踮起，然后身体迅速蹲成骑马桩，双拳变掌，以掌侧向下撞击小腹丹田处，同时“嘿”地发喊一声，紧缩肛门，气从神阙迸发而出，并鼓腹抵抗双掌的击打。先从丹田开始排打，然后再向四周外展排打至全腹，继之以掌侧换为拳面排打，最后易为拳轮排打，直至以拳猛力击打腹部的任何部位均无疼痛感时，则改为用木棍排打。

（三）大圣挥棒

一般以一手持木棍由轻至重，从慢到快（仅稍快些，不可太快）地击打腹部，击打方法与罗汉抱肚一势相同。按《易筋经》中的说法，排打的木棍以“降真香木为最佳，文楠紫檀木次之，花梨木又次之。杆长六寸，中径五分，头圆尾尖即为合适”。在用木棍以50公斤左右的力量击打腹部的任何部位而不觉疼痛时，即用一手抓红砖一块，用力击打丹田，直

至将红砖敲碎而不觉腹痛时，则最后易为铁砂袋（缝制成长条形状）及铁棍敲打亦不觉疼痛时，再按上述方法排打两侧胁部及胸部、腰部、背部。排打腰背部的时候，则需要请教老师及有经验的武术气功师帮助排打方可。直至将整个躯干部（胸、背、腰、腹）锤炼得不畏拳棍击打，硬如铜浇铁铸般坚实，至此，铁肚桶子功大功告成。

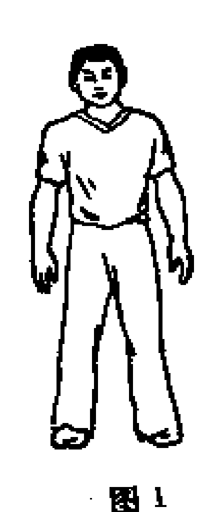


图 1



图 2



图 3

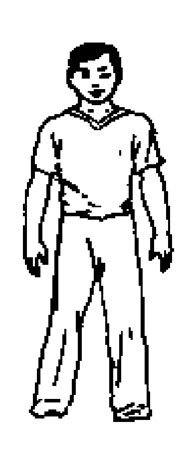


图 4

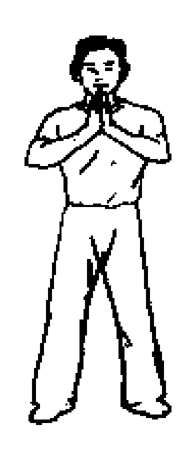


图 5

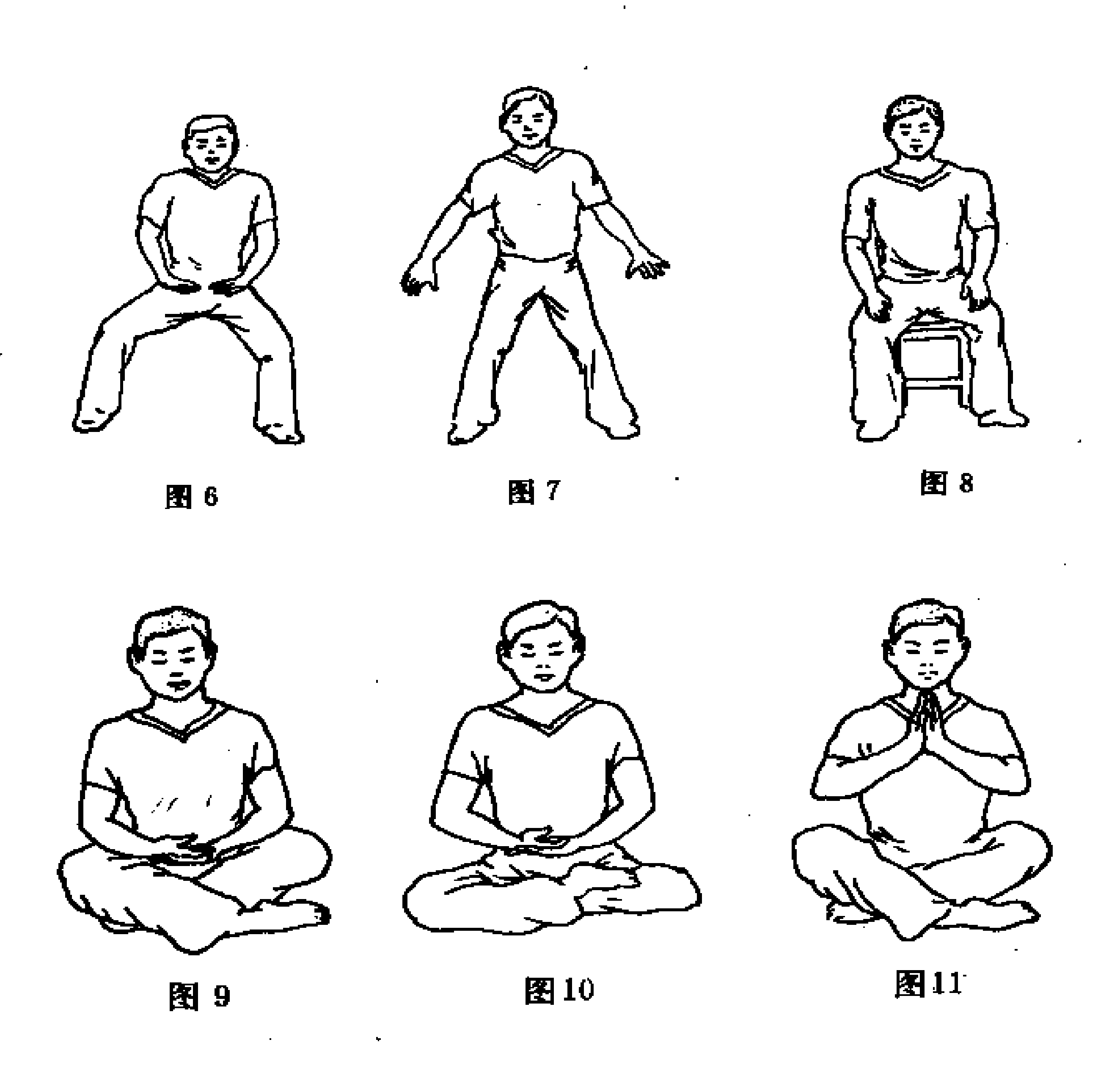


图 6　图 7　图 8

图 9　图 10　图 11

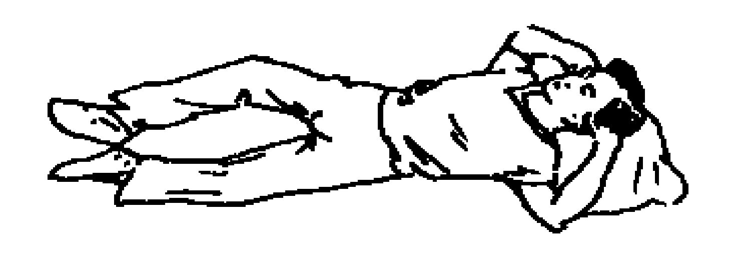
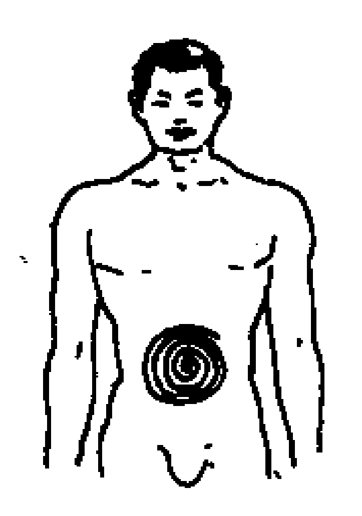
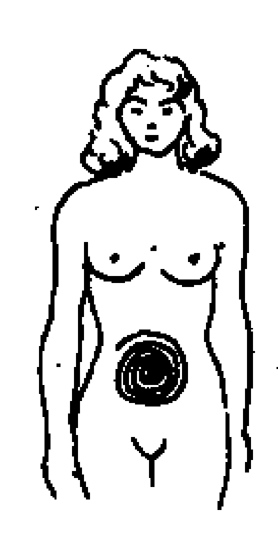


图 12



图 13





男子收功法　图 14　女子收功法

铁 肚 功（之一）

邵发明

铁肚功法简效宏，一般经过四十日的锻炼可承受拳打脚踢，百日后大成，实为散手实战者必修之功法。余师承南派铁肚功法，现整理于下，供散打爱好者研习。

功法介绍

一、摩腹。仰卧床上，袒胸露腹，静心敛气，呼吸自然。以右手背、左手心相迭，以肚脐为圆心，用右手心按顺时针方向抚摩 36 圈，每三圈放大一次，渐放渐大，最后，上至心窝，下至耻骨。再逆时针方向抚摩，三圈收小一次，渐收至肚脐为止。

二、吞气。面南站立，两脚略比肩宽。（1）微向前弯腰，以口吐出浊气。（2）直腰，两手向两侧向头顶上举，同时张嘴咬齿，以齿缝吸气。（3）两手掌举至头顶时，掌心相对，手指向上，脚跟踮起，同时以口吞气。（4）闭呼吸之气，以意将吞下之气送入丹田，同时两手掌心向下降至腹前，以助气入丹田。（5）略停，意注丹田片刻，全身放松，呼气。

如此共吞九口，接练下式。

三、站桩。两腿分开略比肩宽，两脚平行，身下蹲，大腿与地面成 45°（大腿切莫与地面平行）。两手前伸，略

比肩低，掌心向下，五指自然分开，肘略弯。头上顶，下腭微收，脊柱挺直，眼平视。不用意守，待至双腿双手抖动时（气机发动），接练下式。

四、掌拍。马步桩站立，以双手掌拍击下腹部，腹部放松，在双手掌击到时，以意抗之，拍至小腹皮肤发红为度。逐渐上移，拍打整个腹部一遍，拍打次数以每手360次为妙。

五、拳打。如此拍打9日后，可加以拳击打。力量大小，视自己抗打能力而定。

六、砖拍。过9日，以窑砖半块，用砖面拍打。前述掌拍拳打也继续进行。

七、砖撞。再过9日，掌拍、拳打、砖拍完以后，选用整砖之一端向腹部击撞，次数依能力而定。

八、辅助功：（1）在地上打一木桩，以丹田部或心窝部支撑木桩，全身凌空。（2）仰卧于地，腹部放条石一块，重量依能力而定，时间不限。此二式皆练持久之功，可承受对手的连续击打而我不换气，更有挨打时谈笑自若者。

按以上步骤日二次行功，至36日后，则腹部受拳打脚踢而无惧色。可邀同好练习击打，以适应散打需要。百日后，大成。可再练“腰肋功”，以便进一步适应散打的需要。

注：此功可谓速成铁肚功法，有武术或气功基础者练之甚为有效，但无武功底子者慎勿急于求成，以延长时日为好，即将各步打法延至18日，至百日同样大成，体弱者忌练。

铁　肚　功（之二）

赵海波

铁肚功乃少林硬功之一。笔者曾随少林俗家弟子牛国权习练，得益非浅。此功练成后，自心窝至下腹部不畏拳脚击打，实为散手实战者之必修功法。

功法介绍

第一步：面南站立（早晨练功时面向东方），作半马步。定心静气。以左右两手交替拍击腹部至心窝部，每手以五百下为度，超过此数亦可，但不可减少。拍打时由轻到重，不可贪快。练时顺其自然，勿以气以意抗之。自然呼吸。

第二步：睡前于床上仰卧，先以左手在下丹田至心窝部以顺时针方向作圆圈形抚揉，用力要均匀，勿使皮肉游动。达百下即可换右手。练时顺其自然，勿以气以意依法抗之。自然呼吸。

第三步：以上第一、第二两步练至40天时即小成。此时可抗一般击打，其法如下：临敌时，当敌以拳和脚向我行功部位击来时，猛吸一口气，使气沉于丹田；同时，双肩下沉，使胸腹部肌肉猛然收缩，以鼻猛喷气发“嗤”声。击打抗完后，即放松肌肉，放松气，便可立时续战。

注意事项

一、功未练到40日时，或虽已满40日，但功力未到时，不可逞能试练第三步功，以防受伤。

二、练功以早上5～7点，晚上7～9点为宜，每天两次，不可间断。

三、如想大成，须按第一、第二步功法练至300日方可。

金刚体内功

——胸腹部排打法

王　斌

笔者在十年动乱中拜友人之父为师，得《金刚体内功》珍本。此功法据说是达摩祖师所传。我师自幼体质较差，16岁开始练功，七八个月后体质增强，未再得什么疾病，数年后在硬气功方面获得较高造诣，在上海政法学院（打浦桥附近）求学时，应同学们再三要求，表演了“钉上碎石”、“颈缠钢筋”、“臂缠铁板”、“手弯钢钉”等十多个节目，轰动全校。著名硬气功师广东邓桂芳在上海大世界演出时，曾想邀其同台表演。解放后，还为本单位作过表演。现年74岁，身体健康。今征得师父同意，将金刚体内功介绍如下：

第一日至二十日行功法：每日清晨，于空气清新处行呼吸咽气。咽气毕，回至室内，坐在椅子上，闭目冥心，调匀呼吸，以一掌按大腹上（脐上为大腹，脐下为小腹），手掌边离脐约半寸（图1）。行揉功时，手掌顺转，自右起，向上推，转往左，转向下，仍回至原起处为一转，即顺时针方向。初练时，宜轻宜慢，调匀勿乱，方为合法。右手疲劳后可换左手，两手更换，可不致乏力。揉时意念专注所揉处，觉腹中

之气，随掌旋转，则精气神自然汇聚掌下，功力进步必然迅速。初练20日内，揉10分钟为度。揉毕，叩齿36通。然后将口中津液用力咽下，以意送入丹田，呼吸5次后，再咽一口；觉津液入丹田后，接行法轮自转，即顺时针旋转，每3转后，逐渐放大半径，共放大7次，最后范围是上近锁骨，下近脐处，全部摩毕共36转，静坐片刻，呼吸20次，早上练功毕。晚上练功唯不必咽气、叩齿为异，其余练法均与之相同。

二十一日至三十日行功法：练至20日，积气渐多，气海渐觉宽大，所揉之处用气努之渐觉有力，是其验。此时除行揉功外，须加行捶功。其法是将绿豆2斤，用青布（如卡其布等坚固柔软布料均可）包成圆球状，用带扎紧，轻轻捶打原行揉功部位200下（图2）。初捶时越轻越妙，切勿重捶致痛，有碍功力进步，切记为要！除加入捶功外，其余练法均与以前相同。晚上练功也与以前相同。

三十一日至四十五日行功法：练至30日，揉捶处用力努之，已渐坚硬，是其验。仍照前法，气方凝固，唯行揉功捶功之力均可渐渐加重，但勿过重。

四十六日至六十日行功法：练至45日，揉捶处气已凝固，用气努之，较前更坚硬有力。原揉捶处揉转300次，随后用左手揉其右旁60次，再用右手揉其左旁60次，揉法同前，（图1），用力视功力浅深而定以后逐日加揉10次，直至200次为止。揉毕，用绿豆包向中部坚硬处捶200下，用力视抵抗力之强弱而定。捶毕，行法轮自转。其余练法与以前同。

六十一日至七十五日行功法：练至60日，腹中部揉捶已久，肌肉渐隆。此时绿豆包捶打有嫌太轻，包内加入小圆石125克，方能得力，均匀捶100下后，左右各捶50下。然后

行揉功，部位是新展开的左右两旁（图1），揉法同前，每旁60次，逐日加揉10次，直至200次为止。其余练法与以前同。

七十六日至九十日行功法：练至75日，当中三处行揉捶功功力渐深后肌膝结实，气已充沛，精神振奋。此后自中及两旁的五处，每处揉200次。然后以一掌按胃脘上（以中脘穴为中心，图1），轻揉60次，逐日加揉10次，直至200次为止。揉毕，仍在原五处行捶功，绿豆包内再添加小圆石125克，由中捶起，均匀地捶至左侧腰止，又从中捶至右侧腰止，约20～30次为一遍，共捶10遍。其余练法与以前同。

九十一日至一百零五日行功法：脐上五处更为结实，胃脘处肌膜隆起。以上五处各揉100次后，加揉中脘左右各一处，方法同脐上左右揉时，每处揉50次，逐日加揉5次，直至100次为止。接行捶功，脐上处仍由中向左腰眼、右腰眼捶打，共10遍，再胃脘处捶打50下。其余练法与以前同。

一百零六日至一百二十日行功法：脐上五处，由中及左、右、更左、更右，依次各揉60下。然后于胃脘三处，由中及左、右，依次各揉50次，再向旁开的左、右二处各揉30次，以后逐日加揉2下，直至50次为止。揉毕行捶功，脐上五处之捶法与前15日同。胃脘上五处捶法与脐上五处捶法同，每处捶200下，力量由轻逐步加重。绿豆包再加小圆石125克，连前共375克。其余练法与以前同。

一百二十一日至一百五十日行功法：练至120日，心下脐上的内气渐渐充满，肌膜结实，以手抚摸，感觉皮膜厚软，光润细腻，用气努之，更为有力。此时腑气虽充，脏气尚弱，宜注意引气入骨入脏。由此以后的练法，男女有别。

男子练法：脐上五处及胃脘五处，依次各揉40次，再于

胸正中（膻中）及其左右各两处共五处（图1），每次各揉20次。揉毕行搥功，绿豆包中小圆石再添125克，满500克。先搥脐上五处10遍，接着胃脘五处也搥打10遍。其余练法与以前同。

女子练法：其余练法与男子同，唯行功于乳房部与男子异。练至两乳时，在乳头及乳周围轻轻揉之，以后随练功进步，缓缓加重。揉毕，再用手轻拍之。一月后，揉拍之功渐深，用绿豆包500克轻轻搥打，力点要匀匀密密，力量随练功进步而加重。

一百五十一日至一百八十日行功法：练至150日，引气入骨入脏已略有门径，但未畅达。此时乃内外功之分界，切不可提过重之物，或拳打足踢。练时脐上五处，每处揉30次，脘腹及当胸共十处，每处各揉20次。再移掌心上颈下，由中及左右两腋下，分五处（图1），每处各揉30次。揉毕行搥功，脐上、脘腹、当胸、颈下行搥法如前，每一横位各搥10遍。揉搥之力均须适合于身体抵抗力，切勿骤重骤轻，忽快忽慢。女子练功时仍是乳房处行功有异，如前所述。

一百八十日后行功法：功满180日，所练之气逐渐向骨中输送，此为内壮功立基之时，神力萌芽之日，不仅酒色两种所当避忌，即努拳引重，击掌踢足，也在禁忌之例，待行功363日后，则饮酒用力均无妨碍。练至半年时，搥打用的布袋内每半月加小圆石100克，小圆石一直加至1000克。在每月加石时清除碎粉末，加入同样重量的绿豆。在行搥功5遍后，再用酒瓶形状的木搥，也同样地在前身二十处密密地搥打2遍。接着是引气上肩、项及脑后，逐步开展背部功、下部功、打手功、颈部功、头部功和小腹功，还可兼练其他

多种功法，如运劲功、听气功、大力运气功等等。练至 630 日，搥胸包内之石子，可渐渐加重至1500克。720 日时，内外脏腑之气已充沛坚实；胸腹鼓气后，用石子绿豆包猛搥，非但毫无痛楚，反而嫌轻。此时可将包内小圆石取出125克，加入铁弹子250克，以后每间隔 1 个月，作此一番调换。至包内已全为铁弹子，有3500克重，猛搥胸腹时，尚觉抵抗力有余，则胸腹之功告成。若能继续锻炼，则身体成钢筋铁骨，并非虚语。

练功须知：

一、每天练功早晚各一次，最好有固定时间。

二、搥功排打的声音很大，为了不引起家属旁人的误解或惊恐，要先向他们作好解释工作。

三、训练须循序渐进，切忌急于求成。搥功应根据本人抵抗强弱施以搥打力，若过重过猛，要伤及内脏。待功深后方能承受重击。

四、练功期间需适当增加营养，停止性生活。

五、慢性病如肝炎、肺结核开放期不宜练本功。皮肤病患者，停止患部练功。

六、天气恶劣时暂停练功。

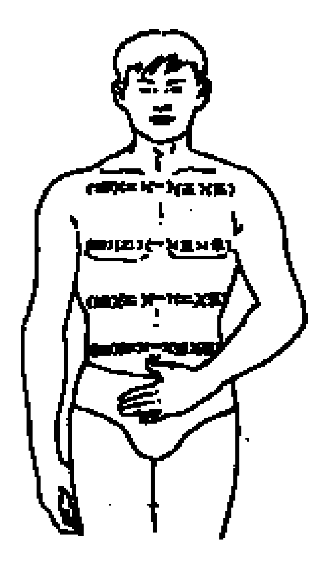


图 1

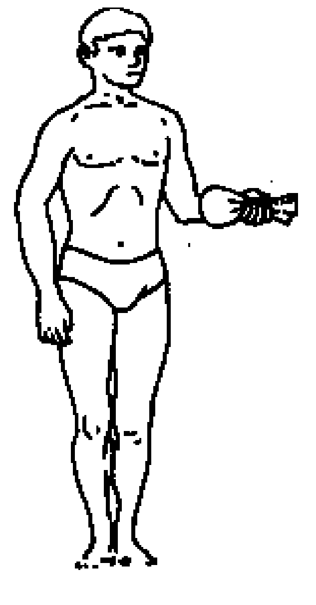


图 2

闭气贯丹田

——硬气功学步

代　奇

硬气功的用气方法，计有吞气（口吞、鼻吞）、闭气、喷气（口喷，如发声；鼻喷，如擤气）三种，而闭气是其中较为重要的一种，是硬气功的重要组成部分，始终贯穿于硬气功功法之中，实践证明，憋气和闭气可以反射性地引起肌肉力量加大。因此，正确掌握闭气方法，能为练硬气功打下坚实的基础。

闭气的方法有吸气后闭气，呼气后闭气两种。硬气功大多采用吸气后闭气一法，刚健有力的南拳，就利用了这种方法来蓄积力量，增强劲力。笔者初习气功时，曾为闭气不能持久，呼吸短促而苦恼，幸得传此闭气贯气丹田法，不仅立解其难，而且增强了腰腹力，增强了气感。现整理成文，供有兴趣者学习参考。

起势，双脚直立，比肩略宽，十趾抓地，双手握拳置于腰际，含胸拔背，眼平视前方，舌舐上腭。

一、提气

缓缓下蹲成马步，身子保持正直，意识注于双脚涌泉穴，

双拳变掌向下伸直，置放于腿内侧，掌心向上，十指指尖相对（如图1）。吸气，双掌由下缓缓上托，十指尖仍相对，意识由涌泉，经脚、腿内侧，上升到胸口膻中穴，同时十趾使劲抓地，收腹，提肛，提外肾，尽量使肚皮贴向后脊骨，胸部自然凸出。

二、闭气

手掌上托至胸前停下，将力贯于双臂（如图2）。闭住呼吸，不能漏气，至觉有点支持不住时，就接下式。开始练习时不能闭得太久，要留有余地，因为下式还要闭气一段时间。

三、贯气

闭气后，双掌变拳，由胸前向下直插，至双腿内侧空处，双拳心相对（如图3）。意识猛由胸部下贯至腹部，用力要适当，使腹部有一种气自上而下贯入之感。做此式时，不能吸气，也不能呼气。同时十趾再一次用力抓地。

四、沉气

稍停片刻，双拳收回于腰间，用力夹住腰际，先将右臂伸直发出，拳心向下，拳眼向左呼出体内废气的一半，沉右肩，使意识下沉，引气沉入丹田。然后将左臂伸直向前发出，亦呼出废气的另一半，要呼干净，沉左肩，气沉丹田（如图4）。同时松腹、松肛，使全身放松。

如此反复，初时以9次为宜，有功底后，以9次为递增数渐增。

收功：双手相叠，放置于丹田上，使呼吸细长，息息归丹田，意守丹田5分钟。

注意事项：

1.遗精、滑精后当天不能练本功法，强练易伤气，伤身。

2.饭后一小时后练功为宜，因此功法能量消耗大，如过饥会产生不适感，但也不能过饱时练。

3.练功地点应选择空气流通、新鲜的地方。

4.腰部不能束得太紧，应以舒适为度，以免伤腰。

5.开始闭气时间应短点，逐渐增加，不能闭气过度，以免伤身。

6.提气时用意，不能太用力，以免造成胸部气闷，疼痛。如出现气闷、疼痛，要立即停止练功，调匀呼吸，平躺床上，将意注于脚心，不能注意疼痛处，呼吸自然，放松全身。睡着亦无关紧要，一段时间后，疼痛就会自然消失。

7.做完沉气一式后，应将气呼尽，使气自然吸入，然后调息三、四遍，才做第二次，以免出现心跳面胀，呼吸紧张。

8.如觉练沉气一式，不能做到分两次呼气，可改为双拳同时冲出，一定将气呼尽，如仍出现气紧、头晕、耳鸣、心律紊乱等不适感，是由于心脏和大脑暂时缺血所致，可在呼气时将气由鼻孔用力喷出，以解此弊。

9.练此法，必须有内气功基础，脏腑功能不全，多病者不宜习练。

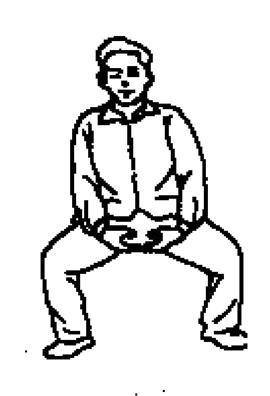


图 1

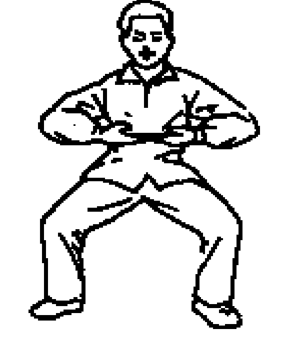


图 2

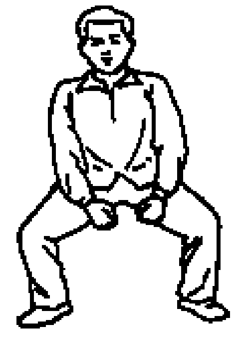


图 3



图 4

丹田拍打功

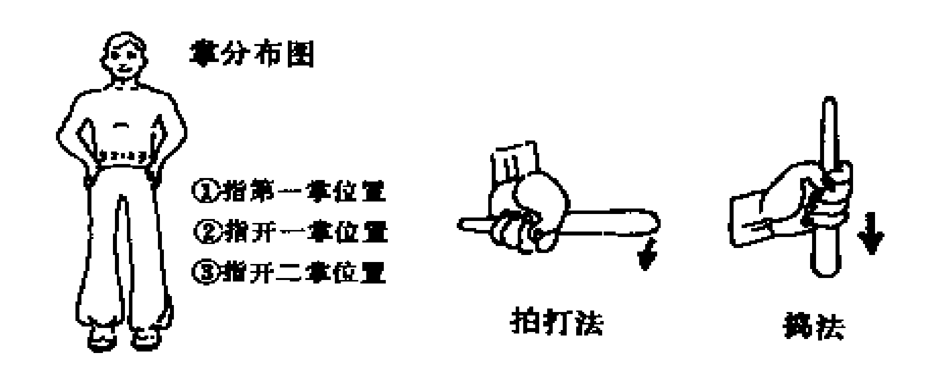
陈浩金

丹田为内气聚会之处，历代气功家和武术家对此都很重视。丹田拍打功，是形意拳练气壮内的排打功法之一。凡有气功基础者（本功法较猛烈，初学气功者不宜采用，否则有害于身体）习练此法并能坚持，可收到内气壮足、身强体健的功效。笔者习练此功，是早年从张占魁武术家入室弟子天津张雨亭先师传授所得。现介绍于下：

练习丹田拍打功，应于每次行功毕后，以形意拳桩步站立，凝神静思，徐徐将所练内气收入丹田，略停片刻后，作丹田开合：两手置于丹田前呈环抱状，掌心向上，五指相对，由丹田向上左右平分，分至略平于肩时，掌心变为向下，形如大鹏展翅；丹田之气同时随手臂的开张而外达。要求双肩下沉，含胸坠肘，指扣掌凹。略停，随即双臂由上向下往丹田前内扣，扣至丹田时仍作环抱状，气亦随之向丹田聚合。一开一合，如此 7 次。然后再揉丹田，其法为：两掌心相对，合按于脐下一寸三分处，使气合于掌心，此时从右往左，边推边揉 36 次，接着再从左往右、边推边揉 36 次，气亦随手而转。做完上述两法（丹田开合、摩揉丹田），即行一左一右或两手一齐拍打丹田，由轻渐重，缓缓行之，具体须

视本人情况而定（如在丹田之气未足，还不能承受撞击时，切勿贸然行动。否则非但无益，却有危害）。在拍打时，一定要气随声发，千万不可闭气，发声时，必待掌或拳打在丹田之上，同时从丹田大发“嗨”声，气往下猛沉，随声外发，这样方合法度，可保无虞。拍打完后，瞑目调息片刻，再行前两法（即重作丹田开合和摩揉丹田），然后走动收功。





“强身内壮功”图（见29页文）

强身内壮功

——排打基本功法

毕勇飞

本功法为硬气功的基本功法。其特点是外练排打、揉捣，内藉药物助力(药方见后)。以达到内脏健全却病延年的效果，并有一定的防身作用。功法共分五式，全功练毕约需一年时间。

第一式：一掌揉功

仰躺于床，解衣宽带，两手放松自然置于体两侧，入静，意守上丹田，抬右手放于心下脐上第一掌位置(见掌分布图，下同）掌心朝上，由右向左揉之，徐徐往来，揉力均匀，不轻也不重（即勿使皮肉游移为宜)。按揉时心内视，着意上丹田。此时精气皆附注于手掌之下。

第二式：开一掌揉功

行揉功约一个月，气已凝聚，渐渐感到气海宽大，脐腹两旁筋皆隆起，各宽寸余。若运气鼓之，硬如木板。可进行第二式：即在前所揉一掌处两旁各开一掌续行揉功，揉法如前。

第三式：开二掌排打揉功

当第二式行至一月，膜皆隆起，皮肉与筋骨皆硬如木板，然后进行第三式。

（1）即在前所揉之处用小木槌轻轻拍打（见28页拍打法图）。并在肋旁再开一掌，如前法揉之。

（2）一月后，在上所揉三掌之处用小木槌拍打。在二掌之处先捣（见28页捣法图），后打。

第四式：打、揉、捣结合通任脉功

上三式做完，当逾百日，此时气满筋坚，膜皆隆起，可进行第四式。即在心下两旁到两肋梢处，除用木槌揉打外，还需用取水中极小精圆鹅卵石子，装缝入布口袋，在所揉之处捧打。路线如下：首先用小木槌从心口上打至颈，再从右肋梢打倒胸，次从左肋梢打至肩，然后用揉法，最后用捣法。揉和捣的路线同木槌排打路线。周而复始，不可倒行。如此打揉捣，功过"百日"(120日左右)，则气满前胸、任脉充盈，此时功成一半。接练第五式。

第五式：揉打捣结合通督脉功

由前四式进行"两个百日"(约240日左右)，前胸气冲盈，此时可运气入脊背，用以通督脉。前所练之气已上肩颈。今从右肩到颈侧上至玉枕，再从左肩由颈侧上至玉枕，又转从玉枕，下到夹脊，再从夹脊下到尾闾拍打捣揉，一一行之，周而复始，不可倒行（夹脊两旁软陷之处，可请人用掌如前揉之，再换木槌密密排打、捣之）。本式行功满3月，此时任督两脉已通，周身气血充盈，功即告成。

注意事项：

1．一日两次，初练者每次40～60分钟。功深时渐增，注意勿使间断。2．行功前需服汤药。药方如下：人参、甘草、白术、当归、川芎、地黄、白芍、朱砂、刺蒺藜、白茯苓，各3～9克，共碾末，为丸或煎服。3．练前排空大小便，饭后一小时内不宜练功。

丹　田　功

王俊义

丹田功，又称蹲猴势。形意拳向来重视丹田功，常言道，“拳无丹田功，终生一场空”。形意拳内各派别练丹田功的方法不尽相同。现将我们的练功要点介绍于下：

搬丹田　舒筋活络，气大循环，接通任、督，即小周天。起势两脚平行，与肩同宽（图1）。眼向前看（看与眼同高的一定目标，身下蹲时，自然成仰面往上看，吸气。起立时，又自然成眼向前看，呼气）。两手手心向前，随身体下蹲，手指尖抵地（图2）。同时，以意导气，引气经尾闾、夹背、玉枕上提；仰面往上看，提气至额颅。起立，气下降时，以意导气，引气经印堂、水沟、承浆、膻中至丹田；两手掌十指微张，紧扣于小腹（图3），小腹向前顶，呼气，收下颌（所谓内外天地翻，天收地出。这里内天指胸，内地指腹；外天指天庭，外地指下颌），头上顶，眼向前看。同时挺膝、挺颈、挺肘。

搬丹田具有沉肩、坠肘、含胸、拔背、提肛、束胯动作。这些动作只要塌腰（吸气贴背），就自然都做到了。动作需轻松、自然、联贯。每次搬丹田至少练36次，可每日增一次，达72次至108次，或更多（以下练搂丹田、射丹田、哈丹田的

次数需与搬丹田相适应)。

搂丹田 气走小圈，在腹内运转，打通冲脉。起势如图1。练功时，两手向前划弧，手背相靠（拇指食指靠拢），一脚提起，手往前下方插（手指抵脚背，图4），带有戳劲，这时为束身吸气。然后提起的脚向前落地成弓步，带有踩劲；同时，双手拧转往上搂至腰际成拳（展身发出提搂劲，图5），呼气。这时后腿挺膝，足蹬地。一步一搂向前走。初练时后脚不跟步，以后可练后脚跟步。手搂回时亦可成掌。以掌侧缘打丹田。

射丹田 练气之开合。预备姿势如图1，起势时一脚提起，挺膝抬至与心窝平，上躯直立不弯曲；同时两手背靠拢（手心向外），手指尖抵脚背（图6），吸气。然后以后脚掌蹬地，双手往回搂至腰际成拳（图7），前脚大步往前迈，快速前进（后脚必须跟步），呼气，射丹田（小腹向前顶），目视前方。这项动作须注意足往前迈，手往后拽。功夫深者，一步可蹿一丈多远。

哈丹田 练气之升降。预备姿势如图1，起势两手手背朝上，双手带搂劲，好似搬起石头至心窝高度，同时一脚提起（曲膝、脚离地约一尺，图8），吸气，发出“噫”声；向前跨一步，前脚落地成弓步（后脚不需跟步）。同时双手好似将石头往下扔于前脚趾前面（图9），呼气，发出“哈”声。这时双手指掌带有戳劲，眼往前看。如此向前一步一手行进。由于吸、呼时发出“噫”、“哈”声，也称为“打噫哈”，便于舒肺气，长气力。

形意拳要求内坚实（需练有气功——丹田功，虚心实腹），外整饬（手、眼、身法、步一致，发整体劲）。因此，练拳时，

深呼吸大练，即练每一个势子时，采取起时吸气、落时呼气的逆式呼吸，便于产生丹田劲，发出爆发力。

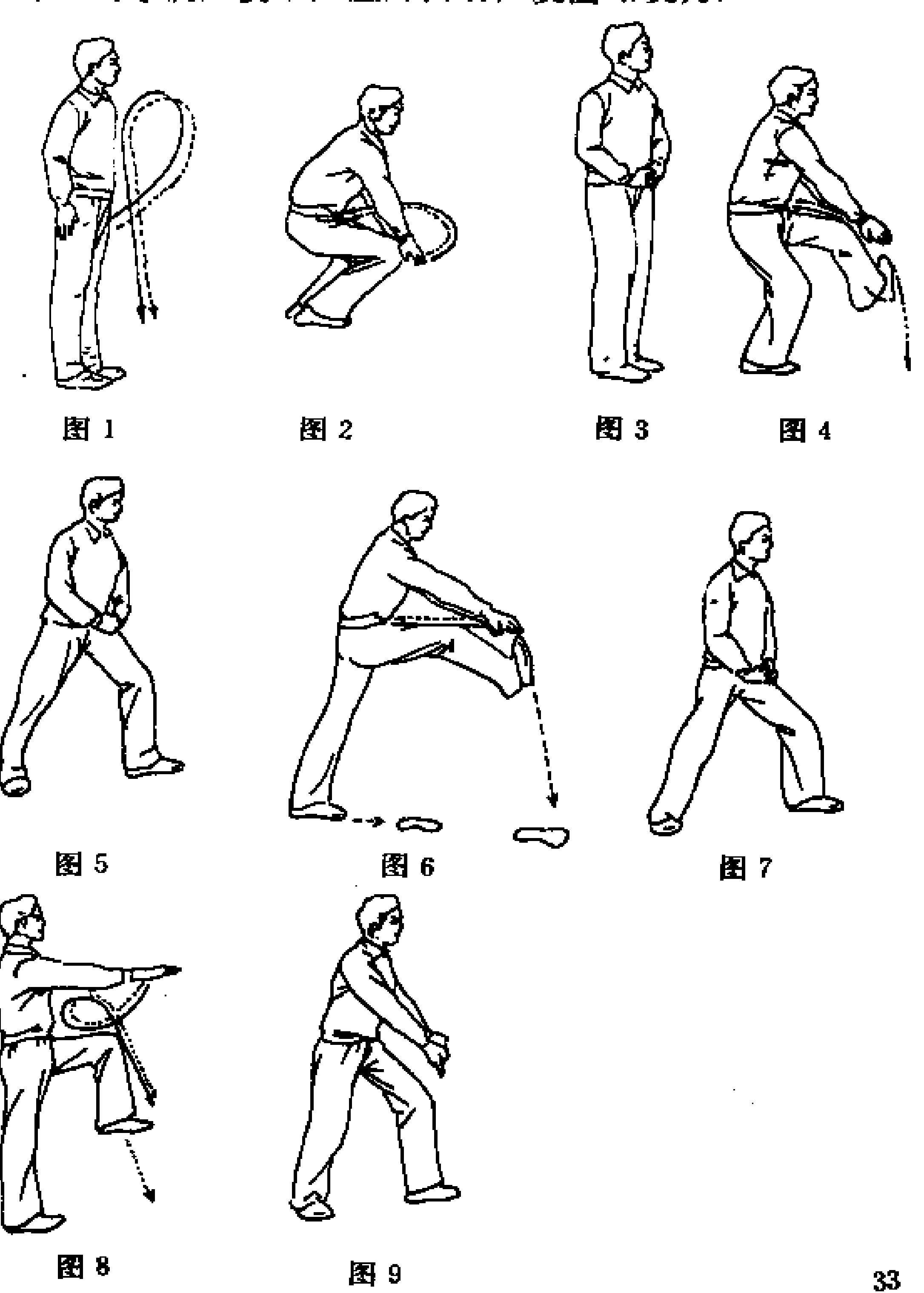


图 1　图 2　图 3　图 4

图 5　图 6　图 7

图 8　图 9

六合心意拳内功

谢成焯 整理

六合心意拳，乃内家拳之鼻祖，传系南宋岳飞首创。此六合心意拳内功系根据山西省戴文俊家传拳谱和姬隆凤祖师留下之拳论演变而成。若能日积月累，则智无不备，勇无不生，能进能退，能刚能柔，充实如太仓，浩渺似沧海。习此艺者，必温文儒雅，肃穆端庄。

六合，即内三合与外三合。内三合是心与意合，意与心合，气与力合；外三合是手与脚合，肘与膝合，肩与胯合。心意六合，就是以心意指导行动，行动贯穿心意，心意支配六合，六合寓有心意。功法如下：

一、练丹田 此为六合心意拳内功之精髓，即以丹田之气发动肢体运动。练丹田分竖丹田、搂丹田、坐丹田、闸丹田、开丹田、湜丹田六步，彼此互为结合，不可绝然分开。

练功开始，先练运气。两脚分开站立与肩宽，入静，两眼轻闭，视力集中于祖窍（眼与心合）片刻，向上意视囟门，以意引气，向后猛下降气，经玉枕、大椎下行，同时垂肩沉肘，塌背，尾闾内收，两手随之下按，两膝微屈下蹲，气经下丹田顺两腿内侧下达涌泉。当气降到不能再降时，由涌泉顺两腿外侧上行，身体随起，意气行至两胯环跳时，两胯内

缩，意气直抵会阴、稍停，由前身上行至中丹田，分两肋上行至璇玑，再经两耳至高骨处，上行至泥丸，下降至祖窍。稍停，由祖窍至喉后，从体内直抵夹脊，走心窝至绛宫，经中丹田至下丹田。稍停，提尾闾、提肛，经夹脊、玉枕至泥丸，再下降至上丹田。稍停，由上丹田经口内气管至中丹田，达下丹田；复提肛，经夹脊、玉枕、泥丸到上丹田。稍停，往中丹田回吸，将气集中于中丹田伏气（不是闭气），静守丹田，准备练丹田功。

1. 竖丹田：气伏丹田后，以意导气至上丹田，双手随之升起，五指并拢，手背向前（图 1），至不能再升时，随意气由上丹田下降中丹田用抓劲下抓（图 2），身体也随之下蹲，如骑马势。先练单手，后练双手，反复练习，次数不限。

2. 搂丹田：当意气回至中丹田时，手随之而回，同时钩手用搂劲，或从上往下搂，身随下蹲，成骑马势（图 3），或从左右直搂，或两臂外伸转圈回搂（图 4），或从前往回搂（图 5）均可，身皆取骑马势，交替反复多练。

3. 坐丹田：心坐中丹田，身为骑马势，意气经下丹田顺两腿下涌泉，双手随之由正前或两侧向下按，身体下蹲。气至不能再降、手按到不能再下按时，意气与身、手即起，意气升至中丹田，双手抓力提起，身体还原为骑马势。一上一下以意导气带劲，反复多练。

4. 闸丹田、开丹田：为内功，运气完毕，意气回收丹田，只收不放，如关水闸；再将闸伏之气，意向四肢百骸散发。这样以意运气充满全身，即会产生自发劲。

5. 逞丹田：练上述功夫后，丹田气越足，周身气力也越大。内功发动起来，如同生龙活虎，体力日增，体魄自健。

二、四把式　此为六合心意拳内功的基本姿势。凡出手如鹰抓，迈步如鸡行，膀力如熊膀。

1.鹰抓：分上下势，上势为出手势，下势为四平势，皆用内功。练上势，双掌齐出或单掌独上；脚踏实地，脚尖虚悬，身下坐而手上、面微仰视，意气由中丹田上升至上丹田，似上有一“环”欲抓之势（图6）。当手似抓住“环”时即紧握而下，双拳并靠胸前，双肘并力下收，头顶向前，身背前倾，欲使督脉上升，且左（右）脚前进一步，脚尖用劲蹬踩，膝前弓，后脚用力蹬地（图7），同时意气由上丹田、下丹田至涌泉。

2.鸡行：全部六合意拳中，无论何式，凡属进步，须前弓后蹬之势，前后脚对成一线，如鸡行路步伐。

3.熊膀：熊善用膀力，故名。练左膀束缩势，右腿着力，脚踏实地，左腿稍向前虚立，脚尖点地；左手随肩里扣，下插于裆；右臂屈肘，手护胸前；目前平视，中丹田吸气，此为伏势（图8）。定势后即发势，随左肩之前射，呼气充实，左腿前进，脚尖蹬踩，膝前弓劲，右腿在后蹬直，同时左手抬起，护于胸前，右手下至裆前伸出（图9）。发出动作时须敏捷、爽利，身势要定，步伐要稳。练右膀法同左膀，交替多练。

4.双把：练单双手掌功，为心意拳之根本拳。开始束身缩势，双手伏于乳际，作伏势（图10）。外推如射箭之势，猛而速，为出势。伏势有熊劲，出势有鹰劲。单手右推，右脚着力蹬地，左脚向前虚立，脚尖翘起，左手护于右腕，随右手推出，手掌直立，掌心向前，左手之劲也传送于右手（图11）。左推反之。如练双掌，伏势如前，发势时两手掌同时推

出，或向左右，或向前方推出均可，一伏一出，交替演练。练毕，意气回收中丹田，静守片刻，缓缓散步收功。

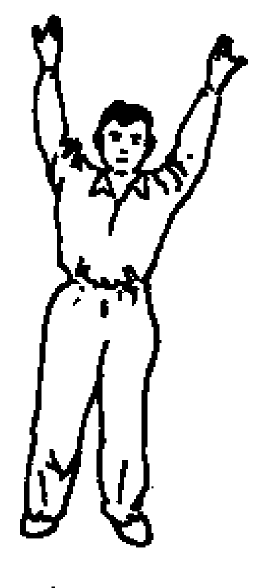


图 1



图 2



图 3



图 4

图 5

图 6

图 7

图 8

图 9

图 10

图 11

铁 头 功

莫文丹

铁头功又名罗汉铁头功。功深者，头可撞断石碑，将铁棍击弯而头颅丝毫不损。全套功法分五个式子来练习。

1. 童子拜佛

两脚平行站立与肩同宽，脚尖稍里扣，足趾抓地，双手由体侧向两侧上举至头顶上方后即下落于胸前，双手掌拼拢合十，指尖高与下颏骨平齐，口眼微闭，舌头轻舐上腭（如图1）。意守脐下一寸三分丹田处1～3分钟，随即开始调息，用顺呼吸法，鼻呼鼻吸，先呼后吸。吸气时腹部自然凸起，收提睾丸和肛门。呼气时则稍收腹，同时松肛和睾丸；吸气时要均匀缓慢，同时意想天上日月星之精华从头顶百会穴及双手劳宫穴源源不断地注入丹田处，待气刚吸满之后，口腔喉头配合，象吞咽食物一样吞入一口气，用意将气持续引入下腹，使下腹部更加充实饱满。在吸气的同时，双掌以拇指为圆心，随吸气动作分别缓慢地向左右方向同时各转动90度；呼气时，舌尖放平，双掌随呼气动作又缓慢拼拢合十。如此反复练习，每次练功时间不能少于30分钟。

2. 金刚举鼎

两腿屈膝下蹲成骑马桩，足趾抓地，如树生根，双目怒视前方，舌尖紧舐上腭，双手抱拳于两侧腰际，拳心向上。

采用逆式呼吸法，鼻吸口呼。吸气时胸部自然挺起，腹部内收，同时双拳变掌，掌心相对，指尖朝上，然后将全身之气力集中于双手，双手如负千斤重物，由两侧腰际缓慢向头顶上方托举，同时意领丹田之气上达于头顶百会穴，两眼随双手上瞪（如图 2）。双手上举至头顶上方后，即缓慢下落，同时呼气。呼气时，舌尖放平，并将气从口向外猛喷出。喷气毕，全身放松，但头部顶举千斤重物之意不可放松。此式共作 49 次。

3．罗汉抱肚

身正直，双脚横开与肩同宽，双手抱拳于两侧腰际，拳心向上，舌头紧舐上腭，两眼怒视前方。采用逆式呼吸，鼻吸口呼。先用嘴尽量呼出一大口气，然后以鼻吸气，收腹，提睾，气力上顶百会，在吸气的同时，两手猛然上提至双侧耳旁，掌心向后，掌眼分向左右，双足尖踮起（如图 3），然后身体迅速下蹲成骑马桩，双拳变掌向下撞击小腹丹田处（如图 4），同时"嘿"地发喊一声，紧缩肛门，气从神阙迸发而出，并鼓腹抵抗双掌的击打。先从丹田处开始排打，然后逐渐向四周扩展排打至全腹，一月之后，即以掌侧换为拳面排打，最后易为拳轮排打，直至以拳猛力击打腹部的任何部位均无疼痛感时，则改为用木棍排打。

4．金童击鼓

身正直，两脚横开与肩同宽，双足尖稍里扣，十趾抓地如树生根，两眼平视，舌尖紧舐上腭。左手叉于左腰际上，右手持木板（或棍）一条。采用顺式呼吸，鼻吸口呼。先吸气，以意领丹田之气上达头顶百会穴后，右手持木板（或棍）由轻至重地拍打头顶部，同时呼气并发"嘿"声。每次拍打

至头顶部出现热、胀、麻感时为宜。

5．金刚撞钟

练功前先取四方形纱纸一张（约50×50厘米），固定在与练功者颈部平齐之墙上。练功时，身直立，两手叉腰。将丹田之气运至头顶部后，练功者分别以自己头顶部、额部、后枕部以及头部两侧等部位，由轻至重地撞击墙上纱纸中央。此式的练功次数及时间不拘，以每日能将纱纸撞击至破烂穿孔为度。次日练功时再另换新的纱纸。

练功时要持续意想有千斤重物压于头顶上，可以加强意守头顶百会穴，促使习者早日收到意领内气上达头部的功效。在练童子拜佛时，要求用意不用力；练金刚举鼎、罗汉抱肚、金童击鼓、金刚撞钟时则要求努力用劲，做到意到气到，气到劲到，劲到势到。

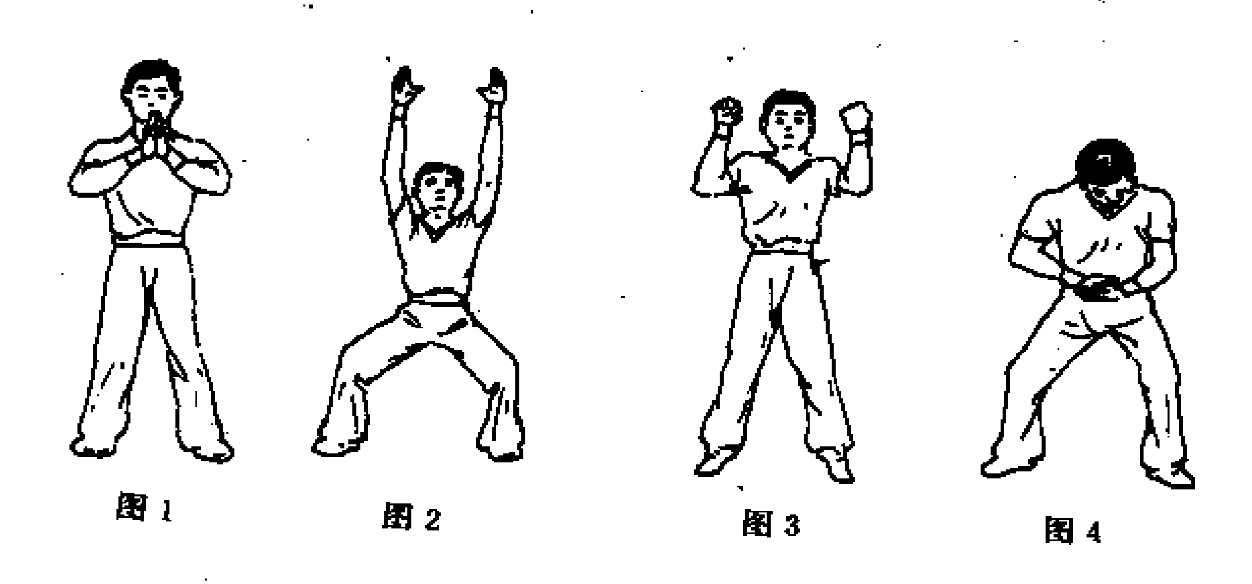


图1　　图2　　图3　　图4

金枪鸳鸯指

莫文丹

金枪鸳鸯指又名铁指功。为二指点戳穿透之劲，乃点穴行家必修之功夫。全套功法共分为五个式子来练习。

预备式：与鹰爪功预备式相同。

1．鹰展双翼

两手臂平直上举至与肩平齐，掌心向下，掌指朝外，十指自然伸直（如图1），上肢须平直，关节及肌肉不可僵硬紧缩，要舒松自然，才能使劲路舒通，气贯指端。练时配以呼吸（顺、逆式呼吸均可），鼻呼鼻吸。呼气时丹田之内气沿手臂内侧奔泻十指尖，吸气时以意领气从手臂外侧上升至头部回归丹田。如此反复练习，天长日久，便可气聚上肢及十指，实力大增。初习时，必觉双手臂酸麻、胀乏，每次仅能练习5分钟左右，以后，随着功力的不断增长，每次练功的时间可逐渐增加，直至每次练功时间在60分钟以上。

2．铁牛耕地

与鹰爪功的铁牛耕地式相同。

3．罗汉卧地

全身俯地，双脚跟踮起，以足尖着地，右（或左）手五五指用暗劲猛撑地，同时以鼻腔猛喷气，收提肛门和睾丸，

并以意导引丹田内气上输膻中穴，再经右腋下，沿手臂内侧下注至掌心劳宫穴，并向五指指尖奔泻出去。吸气时，又恢复原来姿势，松肛，松睾丸。如此反复练习至手指酸麻力乏时乃止。每日子、寅两时辰练功。两月之后，即将五指易为四指练习，又二月再易为三指，最后则易为食、中二指练习。待二指能练习 50 次以上而不觉力乏气涌时，则在双足下垫以木凳练习。久之，又于腰背上缠上长条形状的铁砂袋，从 5 公斤起逐渐增加至15公斤乃止。

4．金刚倒坠

身体倒立，双脚靠墙或树桩上，以一只手掌五指撑地。手心不可着地，头面向下，稍向上仰（如图 3）。按逆式呼吸，鼻呼鼻吸，吸气时以意导引丹田之气行走至膻中穴，呼气时，手指尖柱地撑身，一手以掌心贴按在腹部丹田处，身体伸直，脸部正对地面。采用顺式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气末时，上身向左侧转体90°角，使身体右侧对向地面（如图 2）。右手气从腋下沿柱地撑身之手臂内侧下注贯达掌心后，直向十指尖奔泻而去。如此练习，待能持续倒立 5 分钟后，将四指易为四指、三指练习，最后则易以食、中二指支撑练习，每次练习10分钟。

5．戳指功

与鹰爪功的戳爪功相似，唯本功是以二指操练。同时还可以二指点石、戳墙，5～10年后功成。

每次练功毕时，必须以外洗药水洗手，以防手指肌肉及关节僵硬。

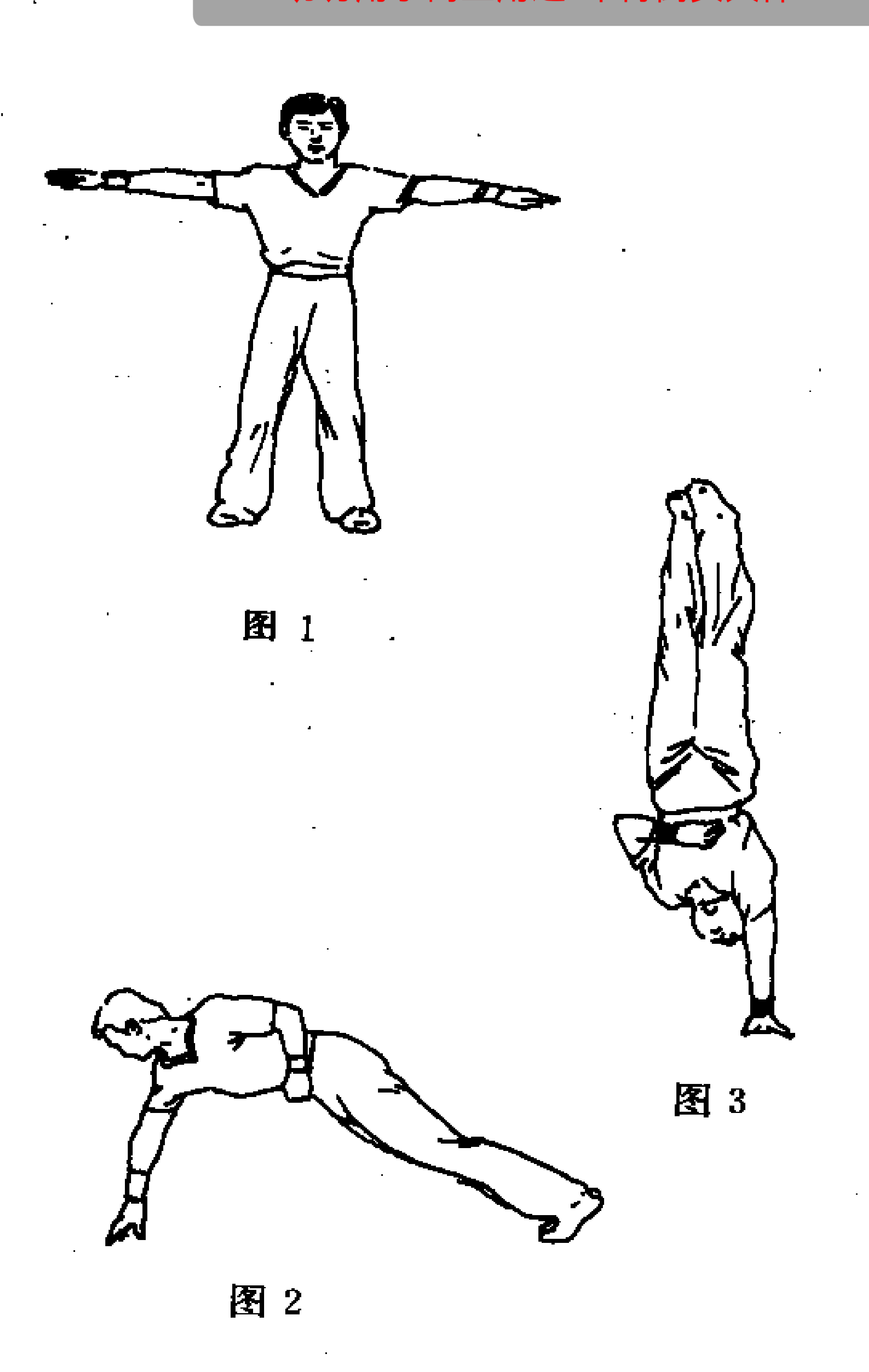


图 1

图 3

图 2

武当蜻蜓点水功

陆国柱

武当悟性气功——蜻蜓点水功，乃武当秘传功法，以悟性为本，有返老还童之效。

悟者，蔽去而心明也。其理智随练功而萌发，其意志潜随而坚定，本者，心存此念，抱此旨要，驱使形体动作，持之以恒，是也。

武当山是武当武术发源之地，为武林高手藏龙卧虎之处。目前武当二十代传人、八旬老人朱诚德道人秉承此功，而朱之上一代王理阳道人寿至130岁，皆练此功之结果。

有“功深面壁，绝技惊人”之称的少林主持海灯法师所怀之绝技——“二指禅功”与武当之悟性气功——蜻蜓点水可谓武术之花，中华瑰宝，是武林银河中两颗劲射异彩的明星。惜乎蜻蜓点水功秘不外传，至今习者寥寥，即将濒临失传，余诵读1983年第10期武林杂志所载，百岁拳师王镇一老师表演“六指蜻蜓力”之功，不胜欣喜为之雀跃，此功为武当悟性气功宗脉之一流。

为发掘祖国气功武术文化遗产，特将余师传之技，献于气功武术界，公诸同好，使之流传于世，为有志强身者共登寿域是余之所望。

凡有志得此功夫者，务必决心、信心、恒心三者兼备，缺一则其功莫成，若能寒暑不易志，坚韧不拔，潜心体会，认真锻炼，兼之循序而进，勿操之过急，则积小功为大功，届时水到渠成。

蜻蜓功法分三个练功阶段：

（一）初级功（基础功即蜻蜓点水功。）

（二）中级功（长劲功即罗汉伏虎功。）

（三）高级功（指力功即蜻蜓倒竖功。）

蜻蜓点水功功法（共五节）

1.俯卧十指撑地

预备式：立式站桩，

姿势：自然站立，两足与肩同宽，两掌垂直，自然呼吸，鼻吸鼻呼，沉肩松胯，意守丹田。调心入静 3 分钟，做到不生杂念，心田清澄。

动作：两足靠拢，曲膝下蹲，提脚跟，两掌撑地。左膝弯曲成90度，右腿伸直成弓箭步，俯身向下，左右手均五指分开，掌心成凹形离地面，然后左脚往后伸直，两腿紧靠，两足足趾均支撑地面，成俯卧撑形状，身体挺直离地悬空，仅靠十指和十足趾支撑于地面。形似蜻蜓停立。此时气沉丹田，闭气数秒钟后猛吸一口气，然后再闭气，反复数次。每次锻炼 3 ～ 4 分钟。意念引丹田气经膻中穴至两肩，沿两肩至劳宫穴最终达指尖。

收功：收左足一步成弓箭步，再收右足，两足靠拢，再两手离地成起立。呼气，停 2 秒钟，作逆式呼吸 5 次，使内气充盈，任督二脉贯通，再抖动腕关节，松动手指，此功须练一到二个月时间，再练第二节，每次循序渐进，急躁无益。

2．俯卧八指撑地

预备式与上节同。

动作：与上节同，唯将两小指收拢使左右手各四指支撑地面即是。亦须锻炼一到二个月，再练下节，收功亦与上节同。

3．俯卧六指撑地

预备式动作与第一节同，唯将小指及无名指收拢，两手务用大拇指、食指、中指成三点支撑地面。须练二个月到三个月，再练下节。

收功：与第一节同。

4．俯卧四指撑地

预备式动作与第一节同。仅用大拇指、食指作支撑，使左右手掌两指成八字形支撑地面，将中指、无名指、小指收起。弯至掌心内。此节功须练三个月到四个月。

收功：与第一节同。

5．俯卧二指撑地

预备式动作与第一节同。唯将食指、中指、无名指、小指收紧，弯曲至掌心，仅使左右手的大拇指一指支撑地面。此功须练四个月到五个月的时间。完成此初级功须十个月到一年时间。此时指力已大长，手指粗壮坚硬有力。内气亦运行自如，再练中级功能有良好的基础。

罗汉伏虎功功法（共五节）

预备式，立式站桩：

姿势：自然站立，两足与肩同宽，两掌垂直，上虚下实，眼微闭，调心入静，舌顶上腭吸气，收腹，呼气时舌下降，鼓腹，以意领气，从中丹田上行至膻中经承浆至百会（上丹田）沿脊背而下，经大椎至命门到沉阴（下丹田）交会。须

3 分钟。接下做动作。

1．五指罗汉伏虎功

动作：弯腰下蹲，两手十指接触地面，提两脚跟，左脚向外伸直，右脚同时向左脚伸直，使身体成侧形悬空，右脚紧靠左脚踝关节，左手离地向左侧方向上甩，并手指。右手五指撑地，意念：引丹田气经膻中至两肩，沿两肩至劳宫到指尖。

收功：左手下垂撑地，收右腿还原，再收左腿与肩同宽，提脚跟，起立时脚跟前地。呼气（口呼，气从牙缝中缓缓吐出）。

2．四指罗汉伏虎功

预备式　动作与第一节同，唯右手用四指撑地，将小指弯曲至掌心。

收功：与第一节同。

3．三指罗汉伏虎功

预备式与第一节同。

动作：将小指、无名指曲弯于掌心，用大拇指，食指，中指支撑地面。

收功：与第一节同。

4．二指罗汉伏虎功

预备式与第一节同。

动作：与第一节同。唯仅用大拇指及食指成八字形支撑地面。将其右手中指、无名指、小指皆弯曲收紧于掌心。

收功：与第一节同。此功须练六个月时间，指力大增，以意、气、力三者集于支撑点，为下面高级功奠定了力量基础。

5. 一指罗汉伏虎功

动作：仅用大拇指支撑地面，其余四指皆曲于掌心。

收功：与第一节同。

蜻蜓倒竖功

预备式：自然站立，两足与肩同宽上虚下实，舌顶上腭，垂肩松胯，以意领气，意念将丹田气上行经膻中、人中、百会、沿着督脉而下经大椎、命门至会阴，再从左右环跳经委中至承山，昆仑，直至涌泉。循环3次，练3分钟后开始做动作。

1. 十指蜻蜓倒竖

动作：下蹲，两手十指撑地，右脚往后移半步，成起跑预备姿势，上身前倾45度，闭气数秒，重心落于左脚，使右脚上提，同时左脚也上提，直至使身体伸直，成头手倒立状，然后呼出一口气，再闭气数秒钟，感到手指无力支撑时，两脚同时后地站立状。

收功：做腹式呼吸3次，放松腕关节，抖动十指，腰部向左右扭动4次。

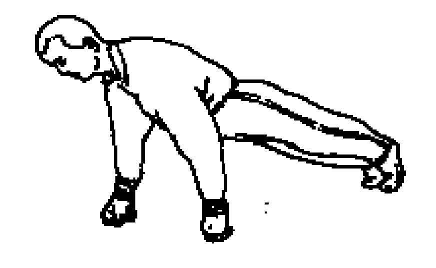
2. 八指蜻蜓倒竖

预备式：动作与第一节同，仅将两小指弯曲收拢于掌心。

收功：与第一节同。



长颈功：罗汉伏虎功



基础功：蜻蜓点水功

大力金刚指功

郗晓风

大力金刚指，亦称指禅功、点穴手、鹰爪擒拿手。指禅功在武林中各家练法不尽相同，但到精髓处都是以内功辅外功练习。本功法在突出练指的同时辅以练爪。现将练功全过程介绍如下。

寅时（凌晨3点）起床，在床上自然地伸屈几下手脚，活动一下筋络骨节，然后盘膝端坐于床上。会阴穴与百会穴应成一线相连，脊椎要直（本姿势要求对本功极重要），轻闭双目，舌尖轻抵上腭，排除一切杂念。做好上述要求后，开始用鼻做长匀细的深呼吸，一呼一吸，鼻息绵绵，呼吸声最好要小到连自己都听不到。双手成自然虎爪状，随着一呼一吸在胸前收进推出，吸气的同时，双手收回到肋旁；呼气的同时，双手推出到平直。（注意：进出手都是自然虎爪状）吸气时意想天地万物之生气，从脚底涌泉穴、双手劳宫穴、头顶百会穴吸进并送集在丹田（指下丹田，脐下三寸处）。这种意念最好要做到有意无意，自然而然。只有这样才使本功做到静中自动，动中自静。本式练半小时，时间能长更好（以后不论练以下哪一式，都必须先练此功）。

第一式

全身俯卧，用双手指尖及双脚指尖支撑身躯。身躯及双腿伸直，不可凹腰，头应与身躯成一线，头不可耷拉下去。双目轻闭，舌尖轻抵上腭，排除一切杂念，用鼻长匀细地吸气（本式采用腹式呼吸，以下各式均用腹式呼吸）。吸气的同时用意念将气引到丹田，随即用口将气猛呼出，（呼气应发声，不必太大声），呼气的同时，想象丹田之气经双手十指冲出，同时双手十指稍微用力抓一下（注意：不要使支撑着的指点移动）。本式练10天后，将小指减去，再练10天后，将无名指减去；又练10天后，将大拇指减去。最后仅以双手食、中两指支撑着身体练功，练到二指能支撑身体练功 20 分钟后，开始接换下式练功。

第二式

右手以指触地支撑侧着的身躯。两脚交剪伸直靠在地上，左脚在前，右脚在后（左手练习时，应右脚在前，左脚在后）。紧靠在一起，全身应保持挺直，不可左右上下弯曲。左手成掌屈在肩前。用鼻长匀细地吸气，用意念将气引到丹田，随即用口将气猛呼出，呼气的同时，左手用力向外击出（注意：手击出时不要用僵劲）。呼气的同时用意念将丹田之气骤然引向双手，沿十指冲出。触地的一只手，应用力抓一下。双手交替练习。按上式依次减指，减指天数同上式。练到双手都能以食、中两指支地练功20分钟后，再接换下式练习。

第三式

双手以十指支撑于地。双脚分开与肩同宽，以脚指尖点靠在墙壁或树干上。身体与直立的墙壁成45度角（随着练功时间的推移，最后基本直于墙，保持不摔出即可）。如靠在不大的树干上，双脚可并拢在一起，不可凹腰，头与身躯

成一直线，头不可耷拉。用鼻长匀细地吸气，用意念将气引到丹田，随即用口将气猛呼出，呼气的同时，用意念将丹田之气快速引向双手，沿十指奔注于地下。呼气的同时，双手十指亦用力抓一下。按上式依次减指，减指天数亦同上式。练到能仅以双手食、中二指支撑倒立的身躯练功 20 分钟后，接换下式练功。

第四式

左手以指支撑于地上。双脚交剪靠在墙壁或树干上（脚的交剪方法与第二式同），右手成掌盖在丹田处。用鼻长匀细地吸气，用意念将气引到丹田，随即用口将气猛呼出。呼气的同时，右手向外猛力击出。同时左手亦用力抓一下。右手击出的同时用意念将丹田之气引向双手，沿十指快速奔出。双手交替练习。按上式依次减指，减指天数亦同上式。练到能以单手食、中二指支地半小时，则大功告成。

辅助功一

备一只桶子，内装细沙。人立于桶前，双手握成剑指，（即食、中二指伸直紧靠，其余三指屈于掌中）放在肋旁，用意念将气吞送到丹田，随即用口猛呼出（可发声）。吸气的同时，左右手一前一后轮流插沙四下，呼气的同时，以意领丹田之气达于指端。插沙一段时间后，可将细沙逐渐换粗，最后可杂入多量指头大小的小石子。练功前要配用消肿药水以保护皮肤。本辅助功主要是使爆发力能顺达指端，以及增加皮肤的坚韧性。

辅助功二

置一沙袋或排球（内装沙子）悬挂于空中，随时有空都运气于指，左右手都握成剑指戳击。平时遇物可随意用指戳击。

注意事项

一、练功场地宜选择空气新鲜的地方。在新鲜空气流通的室内练亦可。练功者必须清心寡欲，无忧无虑。这样才能以气化力，形神兼备。练功前可适当服用活血行气的药或酒。食少量食物，如豆浆、牛奶及糕点。过饥过饱都不能练功。

二、练功时必须做到所述的各种姿式及呼吸要求。练功时不可用掌触地。要高度集中思想，内外兼顾。将丹田之气引向双手冲出时，不要意想从经络穴位经过，快速自然地用意领气就行。

三、练功后必须反复活动搓拉十指，以防血气停滞手指僵硬。可用正骨水等擦拭手指。练功完后应活动全身筋骨，并放松全身肌肉及神经，站着做 3 分钟深呼吸。如到野外练功，须带干毛巾，擦完汗后，方可回家，以免受凉。

几点说明及体会

一、本功适合未婚健康的青年练习。每天必先打坐练气，后再正式练功。本功应每日必练，否则气散，收效不大。练功期间应注意补充营养。有病者不能练本功。

二、练功10天后，双手推出时有热气感。丹田会发热，日久愈甚。届时可做任督二脉小周天循行。练功一个月后指力大增，身体健壮，全身气力倍增。

三、练本功应以健身为主要目的。练成此功者，不可轻易出指击人。非遇危困而不发。否则有伤德行。因功指用于技击胜于任何拳掌，其钻透力特大，随便击在人身上都会造成内脏损伤。

大力鹰爪功（之一）

莫文丹

大力鹰爪功又名鹰爪千斤力。它是专练十指抓捏之劲的功法。功成者，指可捏碎碗、杯、石子，为擒拿挫骨、点穴分筋的必修功法。功法如下：

预备式：面南背北直身站立，两腿横开与肩同宽，两脚平直，脚尖稍里扣，双手下垂于两大腿外侧，掌心相对，掌指朝下，下颏微收，百会上顶，扬眉怒目，眼视正前方，气沉丹田，精神饱满（如图1）。按顺呼吸法，鼻呼鼻吸，意念集中于脐下丹田处。

1.雄鹰亮爪

①按预备式意守丹田发热之后，将顺式呼吸改为逆式呼吸，鼻呼鼻吸。以鼻猛吸一口气，双腿同时屈曲下蹲成四平马步，收提肛门和睾丸，双手从大腿两侧向前屈臂上提至胸前，十指弯曲握拳，拳面与下颏平齐，拳心对向胸部，双手间距约50厘米左右（如图2）。②于吸气末时，用喉头配合吸气动作吞入一口气，并以意送入下丹田处。接着以鼻腔喷气，同时意念双手指持有千斤重物，从胸前向左右方向平行外推，掌心分向左右（如图3）。在双手外推的同时，十趾抓地，松肛和睾丸，并以意导引丹田内气上升至膻中穴，然后再分向

左右腋下，沿手臂内侧向下经劳宫穴而直透射双手十指尖。③吸气，双腿直立，收手回收至胸前，并以意领气从手臂外侧上升过头部而返回丹田，并收提肛门和睾丸。如此反复进行49次。

2.山鹰觅食

①马步站立，双拳置于腰际，双拳变掌由体侧屈臂缓慢提起至腹前，与膻中穴平齐，肘关节向后，掌心朝下，两手间距约30厘米左右（如图4），采用顺式呼吸法，鼻呼鼻吸。②吸气，上身和腰随着吸气动作向右侧缓慢拧转，转至正面朝向右侧方向时，以喉头配合吸气动作咽入一口气，并以意念送入下丹田，随之闭气顷刻，然后以鼻腔喷气，同时，以意导引内气上升至膻中穴，再分向左右腋下，沿双手臂内侧下行过劳宫穴而奔泻至十指指尖，十趾同时抓地，收提肛门和睾丸，全身之气力注入十指尖，用劲收缩十指，有如指尖夹持着一颗顽石并欲将其捏碎一般（如图5）。③接着缓慢地吸气，以意导引内气从十指尖经手臂外侧上升过头部而返归丹田，身体转正，全身放松，松肛，松睾丸。④左式与右式动作相同，唯方向相反。如此左右式做完为1次，共做49次。

3.山鹰夺食

①直身站立，与预备式要求相同。②采用顺式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气时，双手上提至与膻中穴同高时随吸气动作立掌向前方推出（如图6），意念集中于丹田上。③闭气，十指收拢并外旋，收腹、挺胸，收提肛门和睾丸，意领内气贯达指尖，双手掌如持千斤重物，缓慢地向怀里拉，拉至两大臂紧贴两胁（如图7）。④徐徐呼气，双手又立掌向前推出，以

意领气回归丹田。如此一推一拉为1次，共做49次。

4.铁牛耕地

①双手掌平行撑地，掌心向下触及地面，两手间距与肩同宽，而手臂伸直，双脚拼拢伸直，以脚趾尖着地，腰胯尽量向后方弓挫，臀部凸起，腹部内收（如图8）。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸，精神内敛，注意力集中于双手掌心劳宫穴上。②均匀深长地吸一口气，于吸气末时，以喉头配合吸气动作吞入一口气，并以意导气慢慢下沉至丹田，然后闭气，双手肘关节屈曲，全身向前、向下探，以头部接近地面而又未触及地面为宜。随之双足后蹬助力，同时身体塌腰并继续向前、向下依次以胸、腹、胯等部位略近地面一滑而过（如图9）。在身体下探运动的同时，以鼻腔均匀地喷气，收提肛门及睾丸，并以意导引内气从下丹田上升至膻中穴经双腋下，沿双手臂内侧向下贯注输入双手掌心劳宫穴。③吸气，同时头部向上抬起，直臂挺胸，腰胯部向后弓挫，臀部凸起，全身亦随之后挫，恢复原来姿势，松肛，松睾丸，并意念内气从手臂外侧返回丹田。如此前探后挫，循环往复，力尽为止。在练习当中，注意动作要与呼吸紧密配合，不要太慢或过快，动作须连贯协调，中间不可停顿。

初习此势十余次时，即觉力疲气涌，头胀腰酸。但行之既久，次数可逐日增加，至每次行功百余次而力不乏气不涌者，则易掌为指练习。练法是：以十指指腹着地撑身（如图10），如上法行之，逾若干月时则功力更进一步，待至每次行功次数又逾百余次而未觉力乏时，又再将十指易为六指柱地（即每掌仅用拇、食、中三指）撑身，依上法行功，又逾百余次后，即将双脚位置逐步垫高（如图11）。然后将双掌变为

鹰爪状，以三指指尖触地支身，如上法行之，俟行功逾越百余次后，再将双脚位置逐渐垫高，又逾百余次后，方以石块置于背上缚固，如法行功，待石块增至50公斤仍可行功逾越50次以上方止。

5.龙爪功

练功前先备好5公斤和10公斤重的铁球各一对。

练功时，将两个5公斤重的铁球抓持于双手掌中，采用四平大马步站桩，双手屈臂将铁球向前上提至与肩同高，双掌心向上。按顺呼吸法，鼻呼鼻吸。先吸气，在吸气末时，喉头配合吸气动作吞入一口气并意送至丹田，随后双手翻掌将掌中铁球突然放松，使之下落，然后闭气，双手迅速向下将下落的铁球在空中抓持住，使之不能落地。在双手指抓持铁球的同时，以意领气贯达十指，并以鼻腔猛地喷气，收提肛门、睾丸。然后吸气，松肛，松睾丸，双手掌再将铁球上提。随之又放松，再迅速抓持住，如此行之，练习至双手指感觉极度疲乏而抓持不住铁球之后，便可停止当次练习。待双手每次能将5公斤的铁球连续进行放松，抓持50次以后，则易以10公斤的铁球如法习之，迨亦能连续放松、抓持10公斤的铁球50余次以上而力不疲气不涌时，龙爪功乃成。

6.提坛功

练功前，必需先备好一个能容纳50公斤铁砂的小口坛一个。练功时，站四平大马步，坛置于身前。采用逆呼吸法调匀呼吸后，以一只手掌的拇、食、中三指抓持坛口根部，先以鼻吸气，待气吸满之后，闭气，以意导引内气输注入抓持坛口的手指上，然后将坛上提，同时收提肛门及睾丸。待手指将坛上提至与肚脐平齐时，即将坛缓慢放下至原处，同时

以鼻徐徐呼气，放松全身肌肉，松肛，松睾丸。

初习时，先抓提空坛，逾数月后即能随意提、降空坛百余次，则加5公斤铁砂入坛内，如法习之，迨能随意提降百余次后，仍加入5公斤铁砂依法行功，逾越百次而又加之，如此循次将铁砂增至50公斤亦能随意提、降百余次而力不乏、气不涌时，掌、指实力惊人，初功告成。

7.葫芦功

练功前，先备已成熟的葫芦瓜一个，将瓜纵线分为开相等的两半，掏去瓜瓤，置于一盛满水的缸或桶内，葫芦瓜的凹面向下。

练功时，马步站立于缸（或桶）前，舌尖轻舐上腭，双目凝视水中葫芦，按顺呼吸法进行调息，鼻呼鼻吸，先呼后吸。开始时即尽量呼出一大口体内之浊气后，接着吸气，双手配合吸气动作，分别向缸（或桶）内露出水面的葫芦瓜顶部抓提（不可抓持葫芦切口边缘），同时收缩肛门和睾丸。然后呼气，放松手中葫芦，同时放松肛门和睾丸。如此吸抓呼松，反复练习。每日练功1～2次，初时每次练功5分钟，以后随着功力的长进逐渐增加至每次1～2小时。

在练功时，必须全神贯注，先呼气，后吸气。吸气时以手指暗劲抓提葫芦（切忌用蛮力抓提），掌心须含空。呼气时放松手中葫芦，但是，手指不要离开葫芦，意念内气从掌心劳宫穴穿出并透入葫芦内。

初习此功者，不能抓起葫芦。如能持之以恒，日久自能运内气至手指而将葫芦抓离水面。至此，葫芦功告成。功成后仍须继续练功以巩固功效。

8.戳爪功

（1）插绿豆：①以桶盛满绿豆，马步站立于绿豆桶前，用顺呼吸法将丹田之气运至手指并出现轻微的触电样感觉后，以鼻将气吸满。②以双手十指尖对着桶内绿豆用力插入，同时以鼻腔喷气，收提肛门和睾丸，并意领内气从丹田处上升至膻中穴分向两腋下，沿手臂内侧直向十指指尖奔泻而去。③以鼻吸气，同时将插入绿豆桶内的手掌抽回，并以意领气从手臂外侧上升过头部而返回丹田，松腹，松肛门和睾丸。如此吸收呼插，不计其数，以手指感觉麻木、微痛为度。

插指时一定要按先轻后重，先慢后快的原则练习，持之以恒，不使辍功。

（2）插谷子：插绿豆满百日之后，十指指尖皮肤由红肿、辣、痛变为增厚，指头较前强硬，此时便练习指插谷子。练功方法与“插绿豆”相同。

（3）插砂子：插谷子至百日后，十指指尖皮肤更为增厚，同时大部分的谷子被插脱壳，然后再易以中砂插指。在砂粒中应掺入少量的花椒末。练习的方法与“插绿豆”相同。

（4）插铁砂：练插砂子的难度较大，练功时应注意不要蛮暴。待手指头再起老茧，用力插百余次而不觉手痛，指头皮肤亦不破裂时，则可练习插铁砂。练插铁砂时，铁砂的选择应圆滑，避免尖角、锋利，铁砂内应掺以适量的花椒和白芷末。练功方法与“插绿豆”相同。

练插铁砂的功夫难度最大，也最容易使指尖破裂出血。但是，只要把前面几种练好了，练插铁砂就比较容易。若出现手指破裂出血的情况时，应及时消毒并施放止血生肌的药物，外用伤湿膏药包贴好，仍然可以继续练功，不可就此中辍，否则前功尽弃，半途而废。

插铁砂要每日坚持不懈地练习，直至练满3年后，双手十指利如钢爪，人体一旦被抓着，便会被撕衣扯皮地抓出一块肉来。

另外，在练习戳爪功时，不论练插何物，于每次练功后，均应马步站桩，双手向前平直抬起至与双乳同高，然后呼气，以意导气从丹田上升至膻中穴，再分向双腋下，沿手臂内侧下注双手掌，吸气时以意领气从指尖向手臂外侧上升头部再返回至丹田。如此以意领气往返练习10分钟以后，再用练功药水洗手10分钟，如此可保十指无虞，指功高深。但是，如果手上有伤口时，则切忌用外洗药水洗手。

9.捻石功

俟上述诸功练就之后，每日以拇、食、中三指指头嵌捏黄豆一粒，吸气时运气于指头上，呼气时三指同时发力捻捏指间黄豆，至每次捻捏时，黄豆均应指而碎，乃更以核桃如法捻之，迨数月之后，一捻之下，核桃立即应指而开。最后易以瓦片和小石子捻捏，亦能应指粉碎时，至此，鹰爪软硬相兼之功，刚柔并济之劲，阴阳结合之力即大功告成。





图 1

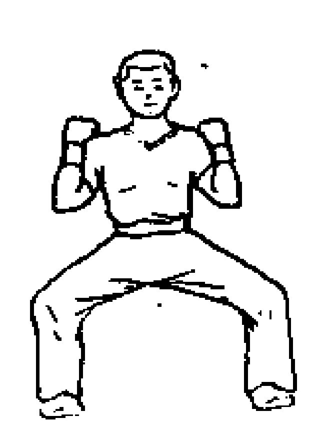


图 2

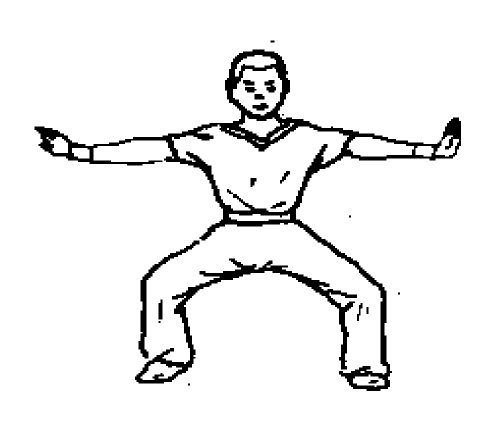


图 3

图 4

图 5

图 6

图 7

图 8

图 9

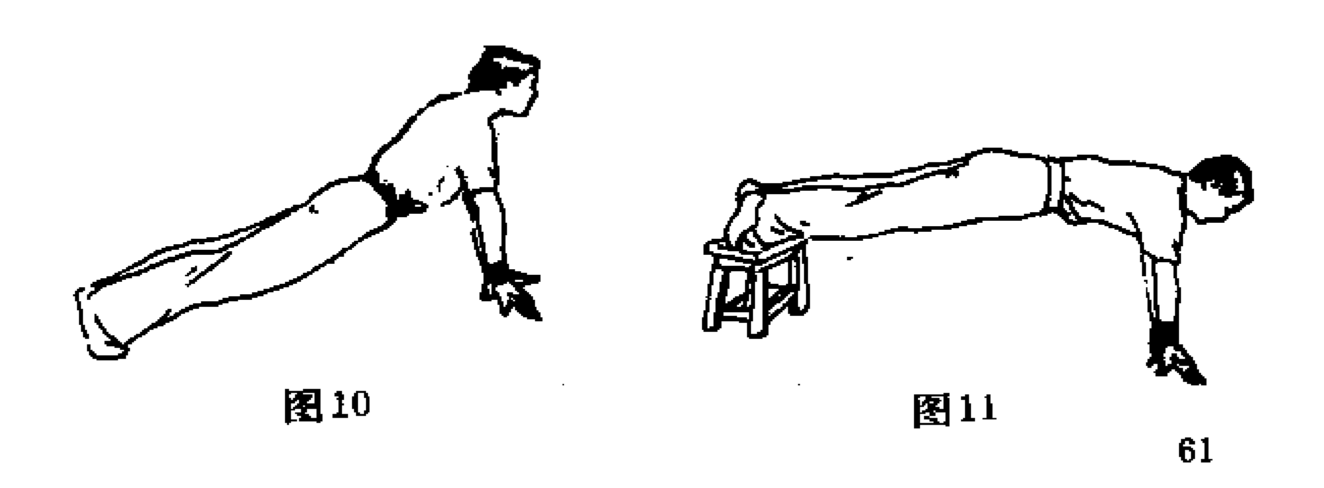


图10

图11

大力鹰爪功（之二）

顾　坚

大力鹰爪功属内家武当派上乘武功之一，清末民初就有人练此功法。据《少林七十二艺练法》著者金恩忠讲道："武术技击家万籁声擅用此功，在一次表现中。他将二分之厚的铜板用手指折断，还有太极拳家杨露禅，能将在头顶上飞行的小鸟吸落于手心，而使其欲飞不能"。此言点穿了大力鹰爪功在武功中占的重要地位。

本功法在突出练爪的同时，还将以内功辅助外功，使其达到上乘境界，现将练功过程全部介绍如下。

心意归田

夜半（11～1点）当阳气下降阴气上升时起床，在床上自然伸屈几下手脚，然后用右掌心将全身搓热，促使身体经脉舒张。而后两膝盘坐于床上，左脚架于右脚上，百会穴与会阴穴成一线，腰背挺直，轻闭双目，舌尖抵于上腭，双手成爪状，分别置于左右腰侧，五指向上，爪心向前，做好上述姿势后，排除杂念，开始用鼻作长匀细的深呼吸，呼吸声不能听见，双手成爪状，随着一吸一呼收进推出。吸气时，气归下丹田，使小腹鼓起来（自然状态，不能有意识），双手成爪在吸的同时用劲拉回于腰侧（手肌肉紧张，好似牵动千

斤之力)(图1)。呼气时,气从下丹田上涌至中丹田(胸膛),使小腹陷进去,中丹田鼓起来(自然状态,不可有意识),双手成爪,在呼气的同时,用劲于腰侧,向前用力推去(手肌肉紧张,好似推动千斤之物,双爪不可推行太快,推到要平直)(图2)。吸气时,意想大自然之生气,从双爪劳宫穴、百会穴下归致下丹田。呼气时,意想大地之气,从脚底涌泉穴涌上,向百会穴、劳宫穴冲去,以上的呼吸意念要有意无意,自然而然,只有这样才能使气随意而动。本式每天每次半小时,以后不论练任何一式,都要先练此功。

第一式(卧虎功)

双爪撑地于肩同宽,两足伸直并拢,两足尖直支柱地,百会穴与会阴成一线,腰要直,不可陷下去,舌尖抵上腭,双爪撑地随呼吸推动身体(似体操中虎卧撑,双爪撑地,爪心不可着地)。吸气时,气从鼻中至下丹田,双臂弯曲,使身体贴近地面(图3);呼气时,气从下丹田至中丹田,双臂慢慢推动身体,离开地面双臂伸直,成预备式(图4),再做第二次。有关气的意想,同心意归田式相同,本式练功7天后,将小指减去,再练 14 天 将无名指减去,这样每 14 天减去一指,最后以双爪食指支撑全身做卧虎功,练到两食指能支撑身体练功5分钟,则此功以初有火候再换一式练习。

第二式(狸猫上树)

右手成爪以爪指面支撑于地。臂伸直,两脚伸直,以右脚外侧着地,身体侧卧,左腿搭于右腿上,左爪向左侧伸直,百会穴与会阴成一线。右臂屈时,身体下降使右胸贴近地面,左爪不动,气从鼻中吸至下丹田,略停片刻,右臂推撑伸直还原,在右臂伸直时,气从下丹田送至上丹田(图5、6),

数次以后，换左臂进行，这样双爪交替练习，每 20 天减去一指，至练到能以食、中两指支地练功10分钟。在减指的同时，每次用砖将脚垫高，至能将身体完全倒立，则外功完成，换下式内功。

第三式（手提千斤）

用一小口酒坛，重约 20 余 斤，用拇、中、食三指扣住缸口，双脚分开站好成四平马，另一手成爪于腰，眼向前视，百会穴与会阴成一线，吸气时，气沉丹田，肛门收紧。三指扣住缸口向上提至于胸同高，呼气时，气上升于胸膛，肛门松开，三指随之下降于地（图 7 、 8 ）。数次以后，再换另一手。这样双爪交替练习，每10天加细沙2.5公斤，直至缸口加满。至数日后，可随意提升，再以铁砂更替之，至缸口加满，约 150 余 斤，能升降自如，则大力鹰爪功阳劲已练成，再换下一式阴劲练习。

第四式（阴阳结合）

每天早晨，当太阳从东方升起时，站立四平马，面向太阳，双爪向阳光作拉推之状，动作同心意归田式相同。（图 9 、10）

注意事项

一、练功时要高度集中注意力，特别是练狸猫上树式时，以防手指折断，发生不必要的事故。

二、要做到上述的一切要求，在练功当中，每一式气的呼吸法和意想法均与心意归田式相同。

三、练功前先要活动手关节，练后必须用醋、酒或热水洗之，并反复活动手指，以防手指僵硬。

四、练功半月后，双爪推出时伴有胀感，下丹田有股热

气会团团转，并有心烦及呼吸增快，是属正常情况。

五、在练阴阳结合式时，如要测试自己功成否，那就将爪心对人离一尺，发气时，对方如感到有股热、冷气时，则全盘大力鹰爪功告成。



图 1



图 2



图 3

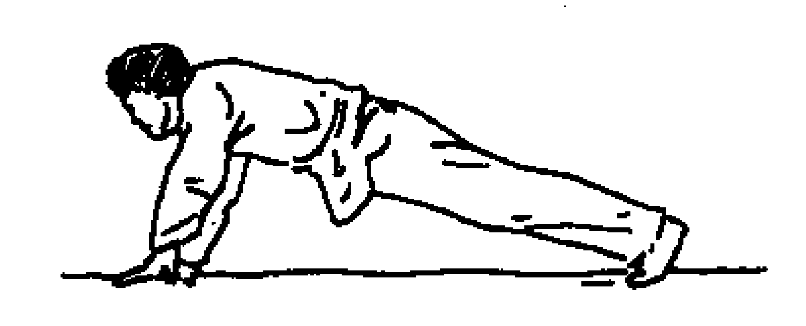


图 4



图 5

图 6



图 7

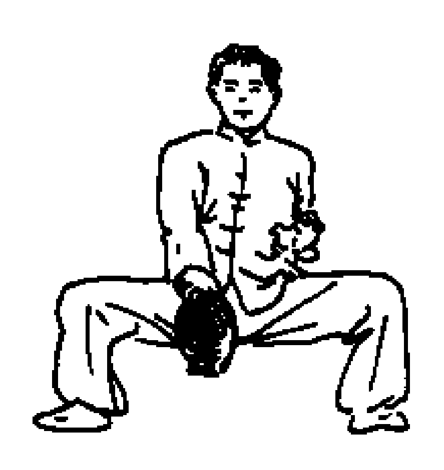


图 8



图 9



图 10

峨眉大力鹰爪功

孟宪超　卢绍敬

峨眉拳的基本功法有三种，亦称三步功法：即第一步功法大力鹰爪童子功，简称“抓功”。第二步功法排打软气功，简称“打功”。第三步功法浑圆一气按莲功，简称“掌功”。

各步功法所求的力是不一样的。第一步功法所求的力是吞力，第二步功法所求的力是吐力，第三步功法所求的力是浑圆力。它们的练门也是不一样的，第一步功法的练门是中丹田，即胸骨剑突后面所在，曰中气穴。第二步功法的练门是下丹田，在脐下一寸三分，曰气海穴。第三步功法已是上乘内手功夫，到此功法时，已将丹田之气疏达于身形之四梢，即上梢百会、下梢涌泉、前梢劳宫或指端、后梢肘尖。四梢相撑，使身形处于四梢相撑所形成的无形的浑圆圈内，形成浑圆之气，并以此浑圆气之整力去习掌功的一种功法，它已不讲什么丹田了，要讲丹田，可以说整个人体就是一个大丹田（另有文述）。

这里介绍的“抓功”属峨眉拳的第一步功法。

功法特点

一、武术中的功力练习和制敌诀窍，多讲究吞吐二字。一般认为：吞为退、为吸、为蓄劲。吐为进、为呼、为发力。

峨眉拳则认为吞有吞力、吐有吐力，吞吐二字，皆可着力。吞力多用于擒拿，为回擒之力，吐力多用于发人，为击敌之力，二力不可偏废，皆应修习。本功法就是专门练习吞力的一种功法。

二、练习本功法时，不是在吸气时蓄力，吐气时发力，恰恰相反，而是要在吸气时用力，吐气时则为卸功了。这一点，初习者是必须弄明白的。

三、此种功力主要用于擒拿。常习此功可以使臂如鹰翼，指如钢钩，再习擒拿术可收事半功倍的效果。

四、此功法亦有摧骨开窍、强筋健骨之功效，两臂做展开动作时，由于内力的摧动，会从根关节依次向梢关节格格作响，回抓时则相反。所以久习此功，亦可获却病延年、强身健骨之功效，因其适合于体格强健的青少年练习，故名童子功。

动作说明

一、预备式

如图 1，两腿开步，自然站立，约同肩宽，两臂自然下垂，全身放松，自然呼吸。静息数分钟，待身体进入松静状态后，即可进入下一步功法练习（图 1）。

二、开式

1. 两臂由两侧平伸举起，掌心向下，掌指微微下垂（图 2）。两臂内旋，掌心相向举至头顶上方（图 3）。再变掌心向上，掌指相对，掌背向下，经身前之正中线下落至小腹部，掌心仍向上（图 4）。同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 两臂由两侧平伸举起，掌心向外，两臂内旋使掌心相向举至头顶上方（图 5、6）。掌心向下，掌指相对，经身前

之正中线下按至小腹部（图7）。

3. 两臂如图2—4之法再做一次上下循环后，两掌掌心向上落至小腹前（图8、9、10）。

此时，全身放松，以鼻徐徐出气一口。

此开式功法做完后，即可进入下面正式功法练习。

【注意】

1. 做两臂上下回环按落之动作时，不宜过快，亦不宜过缓，快慢相宜，徐徐不断即可。

2. 在吸气入中丹田时，要运用吸提并聚之呼吸方法，即在以鼻吸气入中丹田时，小腹亦要同时内吸上提，使上气下意吸提并聚于中丹田，只有这种呼吸方法，才能将功力聚达于双臂，练好大力鹰爪功。

三、马步推抓

右式

1. 承上图10式，右脚左开半步成马步，两臂向两侧身后展开上举，掌心向下，掌指微微下垂，同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田（图11）。上动不停，两臂继续上举至头顶上方变掌心相向，再变两掌掌心向下，掌指相对，经胸前正中线下按至胸前握拳，拳心向下，拳面相对（图12）。

2. 目右视，右拳变掌，五指散开，掌心向右平伸推出（图13）。

3. 上动不停，右掌变掌心向上，右手五指勾拢变爪慢慢抓回至胸前握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对（图14）。

左式

同右式，唯方向相反（图15、16、17）。

【要求】作两臂向侧后展开动作时，骨关节应由肩关节

依次向梢关节格格作响，此谓摧骨开窍，久习即可得之，抓回时依然，唯顺序相反。

关门式

1.接上式图17式，双拳变掌掌心向下下按至裆前，掌指相对（图18）。

2.上动不停，两臂向两侧后展上举，掌心向下，继而两臂内旋变掌心相向举至头顶上方。上动不停两掌掌心向前下落至两侧耳后，再平伸抖动用力向前推出（图19、20）。

3.上动不停，两臂内旋变掌心向上，两掌变爪用力抓回收至胸前握拳（图21）。

4.再变掌心向下，两拳拳面相对，两肘平架成关门式（图22）。

此时全身放松，以鼻徐徐出一口气。

【注意】每一节抓功的全过程都在徐徐吸气，只在最后关门式时才全身放松出气一口。以下各节均同。

四、弓步推抓

左式

1.承上关门式，目右视，右拳变掌掌心向外平伸缓缓推出（图23）。同时开始似鼻徐徐吸气入中丹田。

2.上动不停，右掌掌心向下如捞状经右下至身前下方，向身左方成左弓步摊掌直臂伸出，掌心向上，再变成用力慢慢抓回，至胸前握拳，变拳心向下，两拳拳面相对（图24、25、26）。

右式

同左式，唯方向相反（图27、28、29、30）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，以鼻徐徐出气一口。

五、单手托天

右式

1. 承前关门式，右拳变掌，掌心向里，掌指向上上插，插至头顶上方时，掌心外翻向上成托天式，马步之双膝亦随之伸起，同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。上动不停，直臂，俯身，右掌下落至前下方如捞物状，掌心向下（图31、32）。

2. 上动不停，五指勾拢变爪如霸王根地无环状，用力抓握提起至胸前，握拳，再变拳心向下，两拳拳面相对（图33）。

左式

同右式，唯以左手插、抓、提（图34、35、36）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，以鼻徐徐出一口气。

六、双手托天

1. 承上关门式，双拳变掌，掌心向里，掌指向上上插至头顶上方时双掌掌心外翻向上成双手托天式，马步之双膝亦随之伸起。上动不停，双臂直伸、上身前俯，双掌掌心向下如捞物状（图37、38）。同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 上动不停，五指勾拢变爪如霸王根地无环状，用力抓握提起，握拳，拳心向上，再变拳心向下，两拳拳面相对（图39）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，以鼻徐徐出气一口。

七、苍鹰回首

左式

1.承前关门式，目右视，右拳变掌掌心向右平伸缓缓推出（图40）。同时，以鼻徐徐收气入中丹田。

2.上动不停，右掌掌心向下，经右下方、身前下方至左腿踝关节后成仰掌微停，并回首从左身后目视右后脚跟（图41、42）。

3.接上式，右手变爪，抖动仰掌抓回至胸前握拳，再变拳心向下，两拳拳面相对（图43）。

右式

同左式，唯方向相反（图45、46、47、48）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，徐徐以鼻出一口气。

八、苍鹰搏兔

右式

1.承上关门式，身体右转成右弓步，两拳变掌，掌心向外向两侧平伸推开（图49）。同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2.上动不停，双掌掌心向下，向里如捕兔状合抓于右弓步小腿前，再用力抓回至胸前（图50）。

3.上动不停，双爪变掌掌心向前缓缓推出（图51）。

4.上动不停，双掌内旋，掌心向上变爪，慢慢抓回至胸前握拳，再变拳心向下，左转身成马步，两拳拳面相对（图52）。

左式

同右式，唯方向相反（图53、54、55、56、57）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，以鼻徐徐出一口气。

九、缠丝式

1.承前关门式，双拳变掌，上插外翻成双手托天状（图58），同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2.接上式，两臂从两侧下落至身前下方，如合抱捞物状，继而右臂交于左臂上，右掌掌心向下，左掌掌心向上，上动不停，右掌翘起向右旋转，左掌亦随之向右旋转成小舞花状，至左腕压在右腕上时，左掌握拳拳心向下，右掌握拳拳心向上，右拳上提，左拳下撕（图59），以练抓撕之力，再变两拳拳心向下，两拳拳面相对（图60）。

关门式

同前关门式图18—22。

此时，全身放松，徐徐以鼻出一口气。

十、收功式

如预备式（图61）站立法静息数分钟。

注意事项

1.因此功法在每节左右式的练功过程中是只吸一口气的，而且一吸到底，只是在关门时才呼一口气，所以吸气时一定要深长匀细，不要一下子将气吸满，有时不真吸气，只有吸的意思也可以，注意不要憋气，以免影响练功效果。

2.为了加强回抓的吞擒之力，练功时可以三吸并用，即气往内吸，意往内吸，力亦内吸，这样功力才大。

3.对于初学者，如果不能在一口气中将整节动作完成，可每半式呼吸一次。

4. 本功功力强，上功快，较适合青少年练习，年老体弱者练此功时须只用其意，少用其力，不要憋气，以能达疏通关节，增强体质的目的就行了。

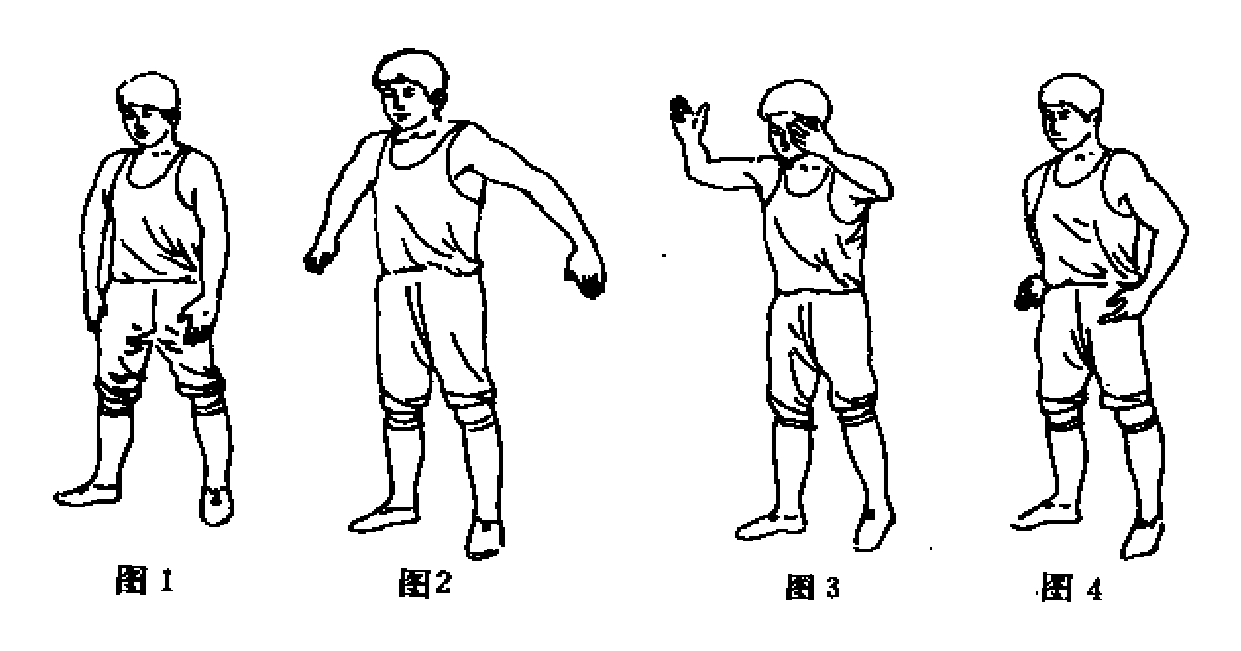


图 1　图 2　图 3　图 4

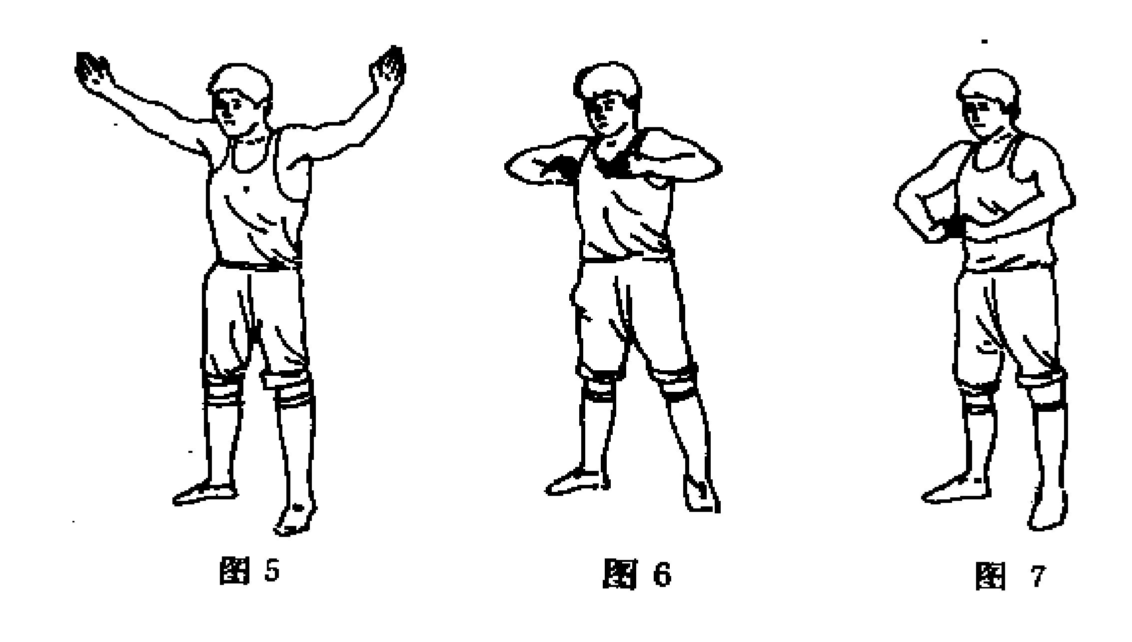


图 5　图 6　图 7

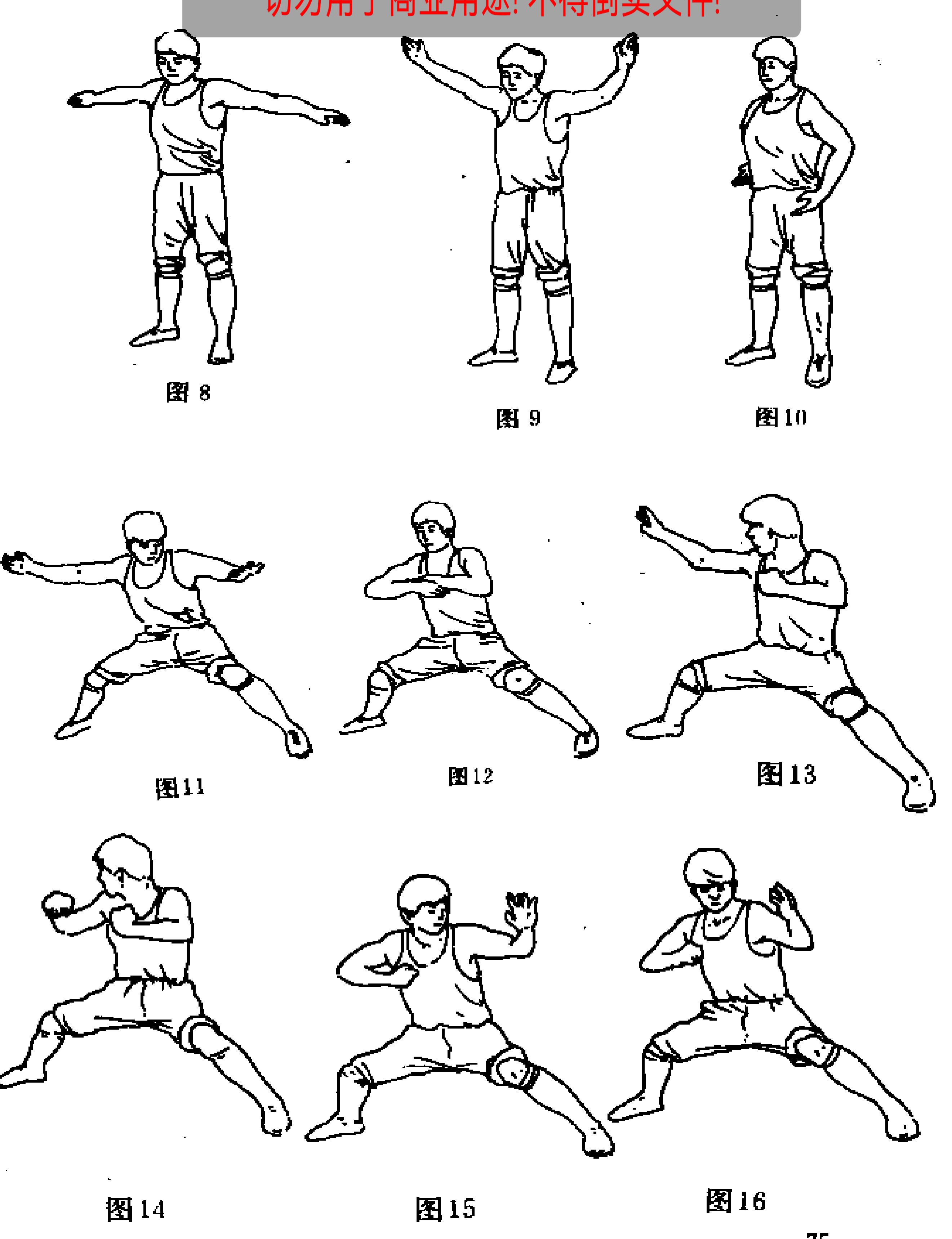


图 8

图 9

图 10

图 11

图 12

图 13

图 14

图 15

图 16

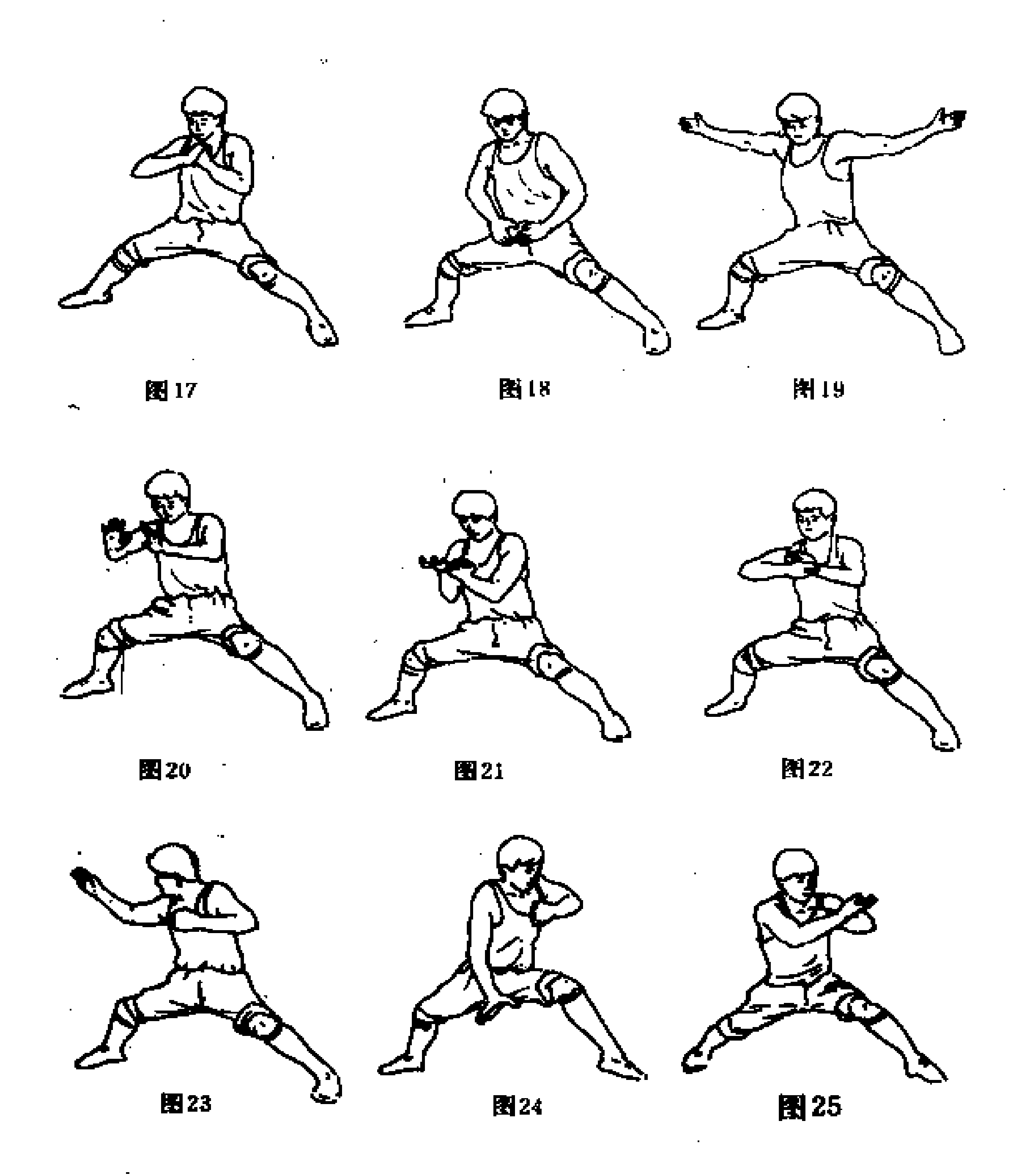


图17 图18 图19

图20 图21 图22

图23 图24 图25

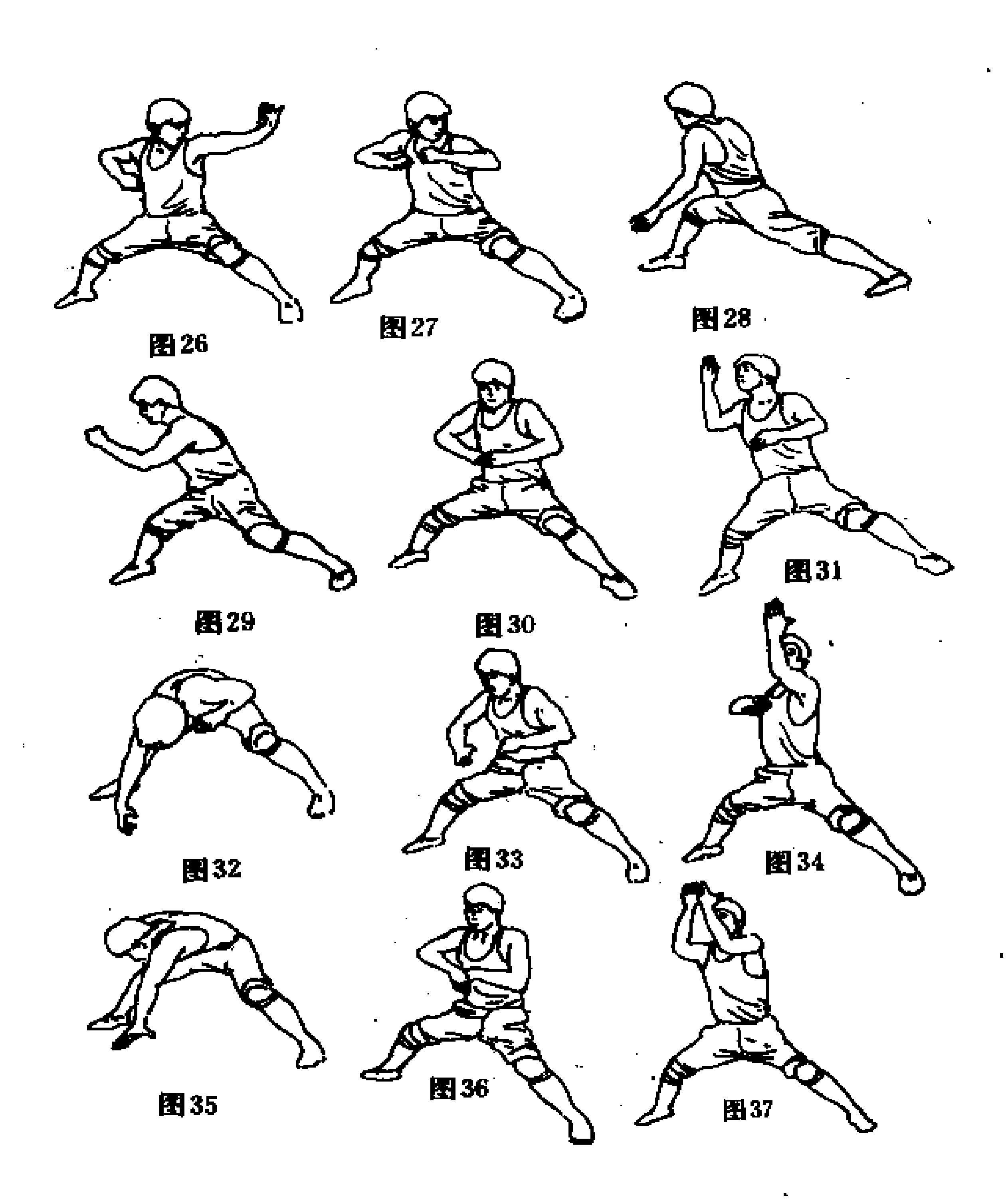


图26　图27　图28

图29　图30　图31

图32　图33　图34

图35　图36　图37

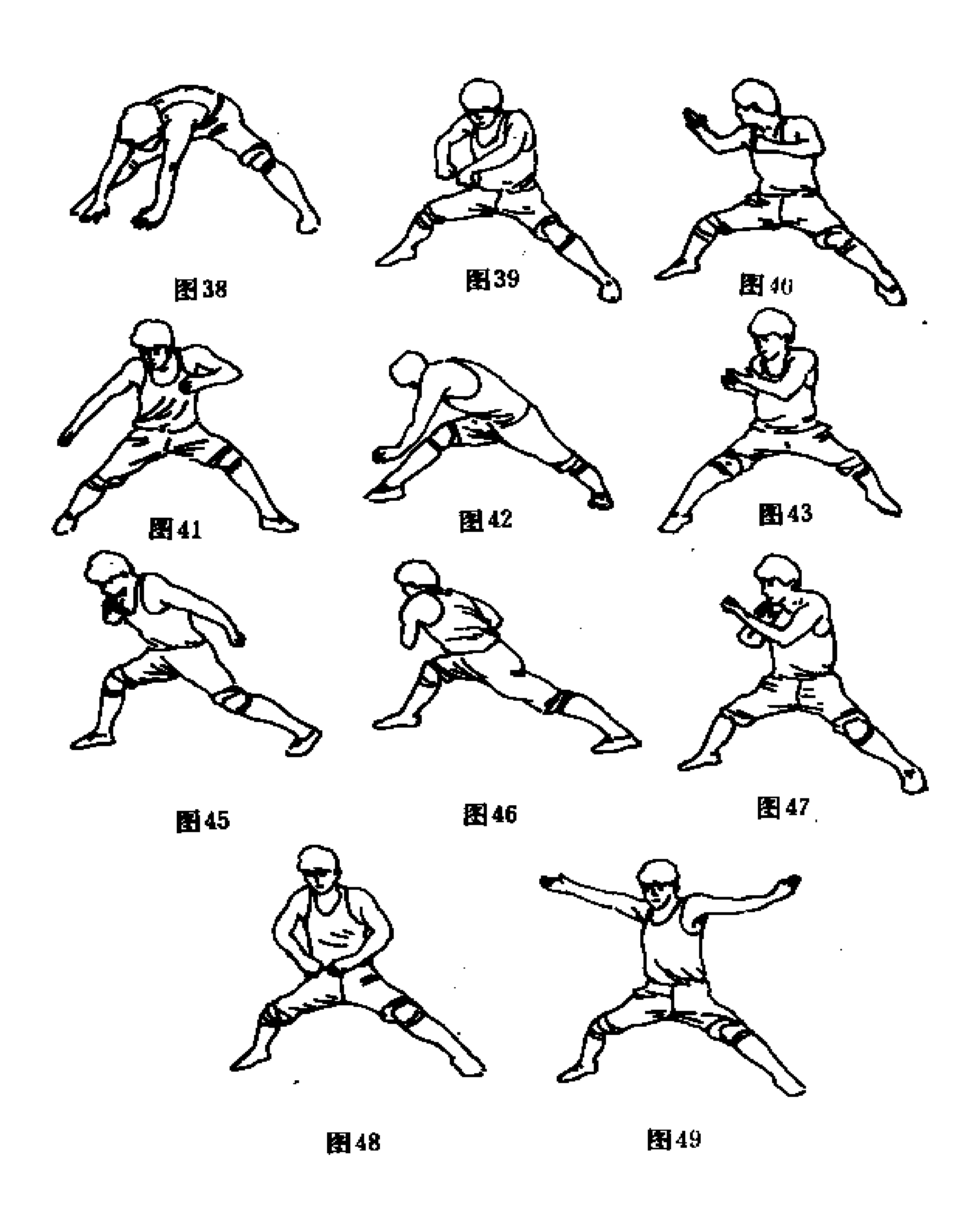


图38　图39　图40

图41　图42　图43

图45　图46　图47

图48　图49

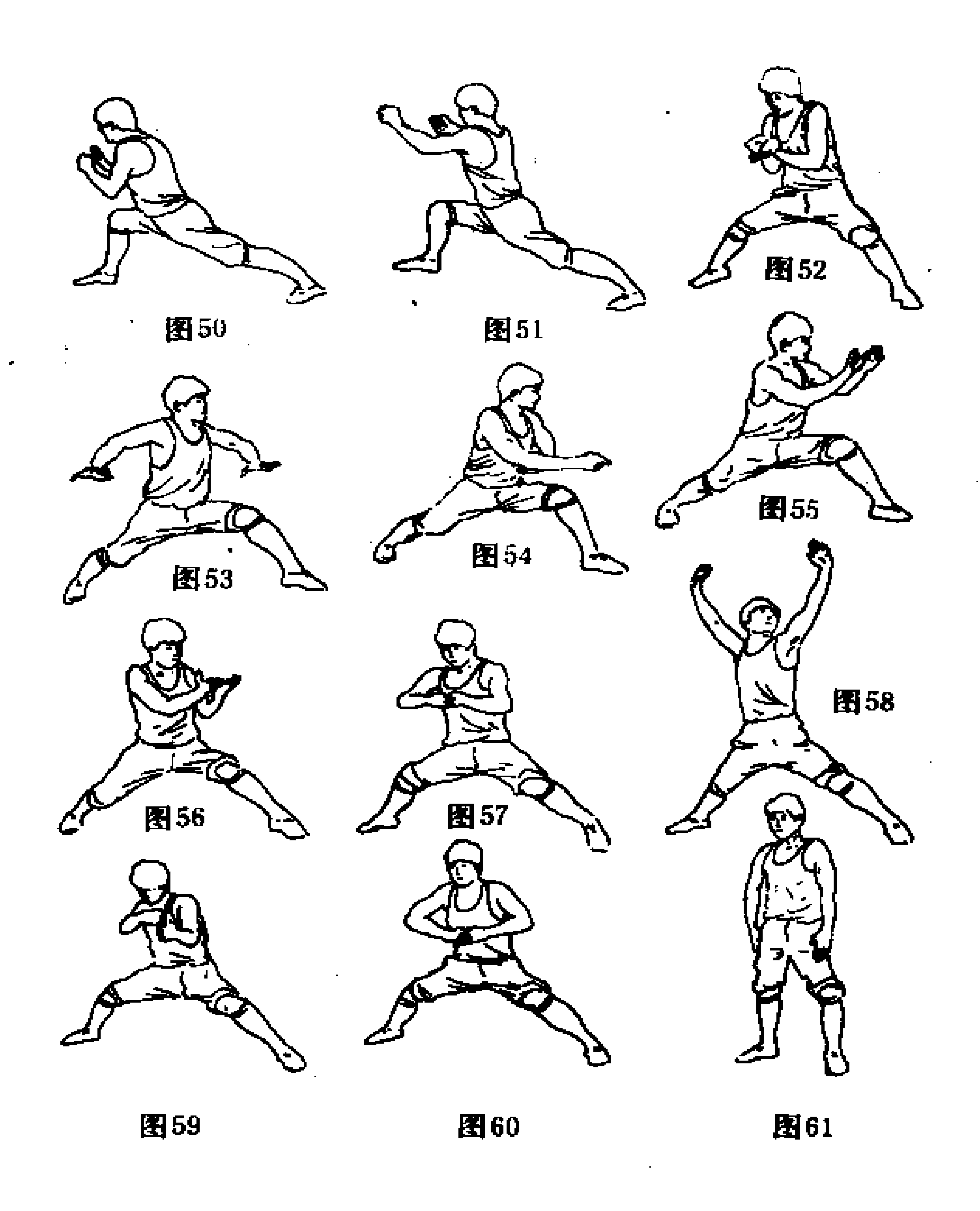


图50 图51 图52

图53 图54 图55

图56 图57 图58

图59 图60 图61

武当熊门“七心活气功”

梁健生

“熊门七心活气功”，简称“活气功”，是武当派气功的一种，类似“金钟罩”、“铁布衫”功夫，属上乘内功。它和邓钟山所创的武当“功家南派”中的“板功”一样，“上劲”后，身硬如铁板，但练功方法不同。

“活气功”的炼气方法，已有数百年历史，是清代熊德山所创，与武术相结合，有健体防身双重作用，熊德山传其爱徒李升廷，李升廷传李青山（仍健在，居住在武汉），李青山传我师潘运保（居住在武汉），潘师傅传我为第五代。此功流行于湖北省，近些年来，潘师傅和数位黯熟此技的老前辈，在武汉市广传“活气功”，是有史以来的首次，各地前往学习者不少。

何谓“七心”？一说此功的练法主要有正七个中心内容和副七个中心内容；二说此功在人身上主要练七个重要部位，以这七个重要部位为中心，故称“七心”。

何谓“活气功”？因此功是通过练呼吸、动作导引、拍打等方法（一般不须意念，精神集中练功即可），可使全身气血畅行无阻。正如师辈所言：“‘活气功’主要能活气活血”。它可调和气血，增强脏腑功能，畅通百脉，强身治病，称之为

"活气功"也无差。另，经过长期锻炼此功，人体内的潜力被调动起来，真气日渐充盛。除上言七个中心部位外，全身肌肉血脉和筋骨间，以及五脏六腑都储存有大量内气。此功是动中获静，刚柔相济，不须意念，内气可循经运行，便可击打身上。若是大喝一声，其避坚力和爆发力更是无穷。内气不须意念运行，而自充身上各处，故称"活气功"，这也是一个解说。其妙在一个"活"字，气在身上自由活动，何滞之有？

"活气功"的三大作用

（1）**治病奇效**。此功动中获轻松安静感，活气活血。多年临床实践观察，对许多疾病可不药而愈。如慢性鼻炎、慢性关节炎、腰肌劳损、跌打瘀积、神经衰弱和五脏六腑各种慢性疾患，只要肯坚持锻炼，可获得理想疗效。

（2）**健身益寿**。练此功的人，长年不感冒，肠胃功能好，饭量较大，此功用的停闭呼吸法，吸气——闭气——呼气，闭气对人体有特殊的作用和深刻的意义，很值得探讨和研究。武汉市的潘运保年近六旬仍体魄非常健壮，力大无穷；程端银将近八旬，体格健实，无病无痛，每天仍到公园教功、练功；还有李青山等数位稀世高龄的老前辈，习练此功数十年，仍锲而不舍。

（3）**内助武术**。习拳棒刀枪者，得此术不但中气充沛，力量强大，而且身硬如铁，防身之用不言而喻了。正如少林洪惠禅师曰："吸呼之功，可以使气贯周身。故有鼓气胸胁腹首等处，令人用坚木铁棍猛击，而不觉其痛苦者，由于气之鼓注包罗故也"。练功中可以它并练铁头功、铁身功、铁臂功、铁掌功、铁指功等，对武术作用真谓无穷。

“七心活气功”共有十四功（把式），又分为正七功和副七功，正七功专练全身之气，可防病、治病，调动内气畅行全身；副七功加强和巩固正七功的力量，主要目的是强壮身体和锻炼内力，使人更加壮实、硬朗，内功更深一层。

第一节　准备动作

准备动作又称“平气”动作。具体做法：两腿直立并拢，两手自然下垂放腿侧，身躯正直，身心俱要放松，两目平视。两手握拳，拳心向上，两拳并排置于两乳下，拳尖相对。然后两拳向两侧平划分开，并同时吸气，拳心仍向上。接着收拳轻击两胁，击时拳心仍向上，并同时呼气（见图 1）。呼气后，由拳变掌自两胁向下分开，边吸气。两掌边向外上缓慢划圈，上举超过头顶，两掌心相对。然后两掌心向下，指尖相对，慢慢将双手降至小腹前，同时慢慢将气呼出（“活气功”整个过程，只有这一动作柔慢呼气）。在慢呼气同时两脚自然分开，站成内八字，与肩同宽或稍宽些（见图 2）。做任何一功之始和收功，都要做此准备动作（也称平气动作），正六把有点不同（详后）。

第二节　正七功

一功：气行下丹田（小腹区）

准备动作后，左手叉腰，四指紧贴腰部，拇指朝前，虎口向下；右手伸向右侧，掌心向下，掌背与肩平，上身也右侧微仰，眼望右手指（见图 3）。接着右手往下压，同时吸气、弯腰。右手继续下压，绕过两脚尖，从左侧上来，变掌心向上，经左颞至头左上方，掌心朝前变手指为虎爪形用力带于右耳边（同耳平），同时呼气（见图 4）。连做 7～10次，换右叉腰，动作同前，次数要相等。

要点：弯腰时两膝不能曲。

二功：气行上丹田（胸部）

平气后的双手仰掌端平往上托至头顶前，接着带下在耳边（同一把一样，但此把双手齐带），同时呼气。然后右掌变熊掌，左掌变鹰爪状。下身不动，上身左转，右手亦向左转与肩平，左手向右后转。然后左右手同时向右侧甩动，两手平右肩，手心向下。随即向前弯腰，胸部向前下方。带动双手掌下压，掌心向下，贴近地面时两手下垂成鹰爪状，同时吸气（见图 5）。吸气后上身缓缓直起，两鹰爪手缓缓拉上至头顶，之后又向两耳旁用力拉带，与耳平行，掌心朝前成虎爪状，同时呼气（见图 6）。呼气毕，换左手变熊掌，右手变鹰爪状，重复上法。左右手交替轮换锻炼，时间不论，适可而止。

要点：弯腰吸气时两膝不能曲。

三功：气行背路（背部、腰部）

平气时两脚并拢，双手向两侧伸展与肩平，掌心向下，下蹲吸气（见图 7）。接着两手握拳，拳心向上，两肘紧贴胁部，拳头须并拢，右脚朝右侧移成弓箭步；两手端平，自左侧方向起转动（旋转），同时挺胸并稍后仰（见图 8）。手肘以两胁为点，由上往下旋转 3 ～ 4 次后，左脚向右脚靠拢立正，同时做平气动作。转换左侧左弓步，呼吸动作一样。左右侧各做 3 ～ 4 次即可。

要点：此把全靠闭气。

四功：气行四肢

平气动作结束在呼气的同时，左脚移向左前方与肩宽，左手握拳，拳心向上，贴近左小腹处；右手五指自然并拢，

往右侧甩动；弯腰向右转90度，然后右手甩摆至左脚尖，此时始吸气，胸部也转向正前方（见图9）。右手再由下而上猛甩至头右上方（同时直起腰挺胸），掌心朝前。掌指朝天，眼看右掌；接着右掌变握拳，小臂回至右肩傍。拳尖朝下。猛朝左膝前打，同时呼气（见图10）。右拳又变掌向右侧甩动，如前法重做第二次，连续7～10次，屏气收左脚，换出对侧手脚亦如前法做7～10次，次数要相等。

要点：吸气和呼气时两膝不能曲。

五功：气行头顶（本门称头顶为天平）

立正姿势，平气动作后上身向前倾斜，前额顶触物面（墙壁、树木均可），两手自然下垂成鹰爪，掌指朝上；小臂抬起，鹰爪在身前由下往上窜，并提起脚跟吸气（见图11）。鹰爪提至同两耳高，两手翻掌由上向后下方猛插，两足跟着地，同时呼气（见图12）。反复多次锻炼，适可为度。

要点：动作、呼吸节律要均匀，莫太快。

六功：气行腰、腹部

坐式，两腿自然伸直，双脚夹或钩住一物均可。完成平气动作后，两手握拳拍击小腹，然后上身后仰与地面平行或稍倾斜，两手掌分别置于小腹傍，掌心向上；双掌外展，同时吸气（见图13）。吸气后，手臂绕向头部，掌心向上，翻掌向小腹两侧前猛推去，同时呼气（见图14）。反复进行，适可为度。

要点：锻炼此把次数和强度，要循序渐进。

七功：气行心部（又称心功）

备一根圆木棍，长1米左右，直径约25毫米。平气后手持木棍，与墙壁或树木相隔一定距离，木棍一端抵撑于剑突

下，另一端抵于墙壁或树木，木棍与地面平行。两手自然下垂成鹰爪。动作和呼吸等均与五把同（见图15）。

要点：练习此把的次数要逐渐增多，适当为度，不要勉强。

第三节　副七功

一功：霸王举鼎

平气后两脚站立与肩宽，两手自然下垂于体侧，之后缓缓抬起与肩平。掌心向下。上身向前弯，两手掌也随之到两脚尖，掌心相对，手指曲钩，同时吸气（见图16）。再缓缓挺起上身，两手掌慢慢用劲上拉，曲臂拉至胸部，转腕，掌心朝下。最后两手沿肩前向上猛然直插，手指伸直，同时呼气（见图17）。呼气后两手向外展，后又复合原位，同时再吸气，曲臂拉下至胸部以平气动作结束。

要点：此功视身体状况和自己功底而定，次数不限。

二功：凤凰插毛

平气动作后两脚站立与肩宽，左上臂向外平举，前臂内弯与上臂成90°，手掌达头左上方，掌心向外，举手之时一并吸气。右手端平齐胸，掌心向下，手肘要直，左右来回用力甩摆3～5次，上身稍向右侧，作平气动作，同时正身。换手，方法同前，左右手各做3次（见图18）。

要点：甩摆的手必须用劲。

三功：金鸡抖力

平气动作后两脚站立与肩宽，两手握拳置两胁处，吸气。接着右手变熊掌平于胸前向左前方推出。掌心向前（见图19）。推出后肩部用抖劲带动手臂来回伸缩4～5次。然后右手变拳向右侧平拉开，同时再吸气。继拍击腋下，并呼气。换左

手如右手法练一次。之后双手齐出练一次（见图20）。如此反复数次，以平气动作结束。

要点：练此功肩部不能板滞，要松活。

四功：霸王撒鞭

平气动作后两脚站立与肩宽，下蹲成骑马步。两手掌放左腰傍，掌心向下，接着双掌抓拳带过右侧，同时吸气（见图21）。然后双拳由右向左侧甩动，左拳往左侧格摆，拳尖向上，拳与肩平，肘对左膝；右拳拍击腋下，拳心向上，同时呼气（见图22）。再换方向，两掌从右腰傍往左带，方法如前，反复进行多次，适当为度。

要点：练左侧时，吸气时左脚要同时自然抬起，呼气时左脚同时踏回原位（见图21、22）。练右侧法同左侧。

五功：双凤朝阳

平气动作后两手握拳放于腰部或胁部，吸气，右手变掌向头上直推，指尖向上，掌心向左，同时呼气（见图23）。呼气后，右手向右侧摆动尺许，收回原状再吸气；吸气后右掌变熊掌垂直缓缓拉下胸部，又向右侧平线摆出，变拳拍击腋下，出拳时呼气。换左手，练法同上。左手练毕，再吸气，左右手上下交换直向上拉推 4 ～ 5 次，推法如前，每推掌一次，呼气一次。最后，两手掌心相对，于头上方两侧相隔尺许，收回原状再吸气，此时又变为熊掌（见图24）。吸气后两掌垂直拉下至胸部，两手左右分开变拳拍击腋下，以平气动作结束。如法做 3 ～ 4 次即可。

要点，练此把可略挺胸。

六功：黄龙缠腰

平气动作后右手成掌向右下甩出，掌心斜向下，同时吸

气（见图25）。左手交叉在右手之上，往两边来回甩动交剪4～5次(见图26)。平气动作还原，换方向练左侧，方法一样。如此复做多次，适当为度。

要点：练此把右侧式时上身也要右侧转，左侧式相应左侧转。

七功：金鸡拍肚

平气动作后两手握拳置肋下，吸气，右手变熊掌向左前方推出，掌心向前，同时呼气（见图27）。然后掌指伸直，摆正右前方，掌心向小腹，同时吸气；接着右掌拍击小腹，同时呼气。换练左手，方法如上。左手收回后，再吸气，双手变熊掌向前方同时推出，掌心向前，也同时呼气（见图28）。呼气后两手掌向两侧分开同肩宽，同时吸气；接着双掌如上法拍击小腹，同时呼气。上法反复进行5、6次。

要点：拍击小腹时，小腹要用力对抗。

第四节　活气功呼吸方法

“活气功”的呼吸方法是口吸鼻呼，而且呼吸大都要配合动作。不论吸气或呼气都要短促有力，因呼吸时声音震动，所以前人称“抖进抖出”。吸气时舌抵上腭，口唇微圆，气吸进后要闭着，不能吞下。当要呼气时，口内的气从鼻中喷出，呼气必须快短有劲，要有轻松活跃感。练到一定程度，呼吸不但有劲，而且声音非常清脆响亮。

第五节　注意事项

1．初学者，吸气时开始不要满，以免闭不住将气吞下。

2．呼吸运气要注意配合姿势和动作的准确，因姿势和动作有导引气的作用。

3．练功期间感到全身乏力、或某些部位酸疼等反应，

须坚持练功。

4．初练此功者禁吃生冷和刺激性温燥东西，如辣椒、胡椒、黄牛肉、公鸡等。

5．初学此功者，禁房事三个月。

6．白天12点和晚上12点，禁练此功，其它时间都可以练，早晨为佳。

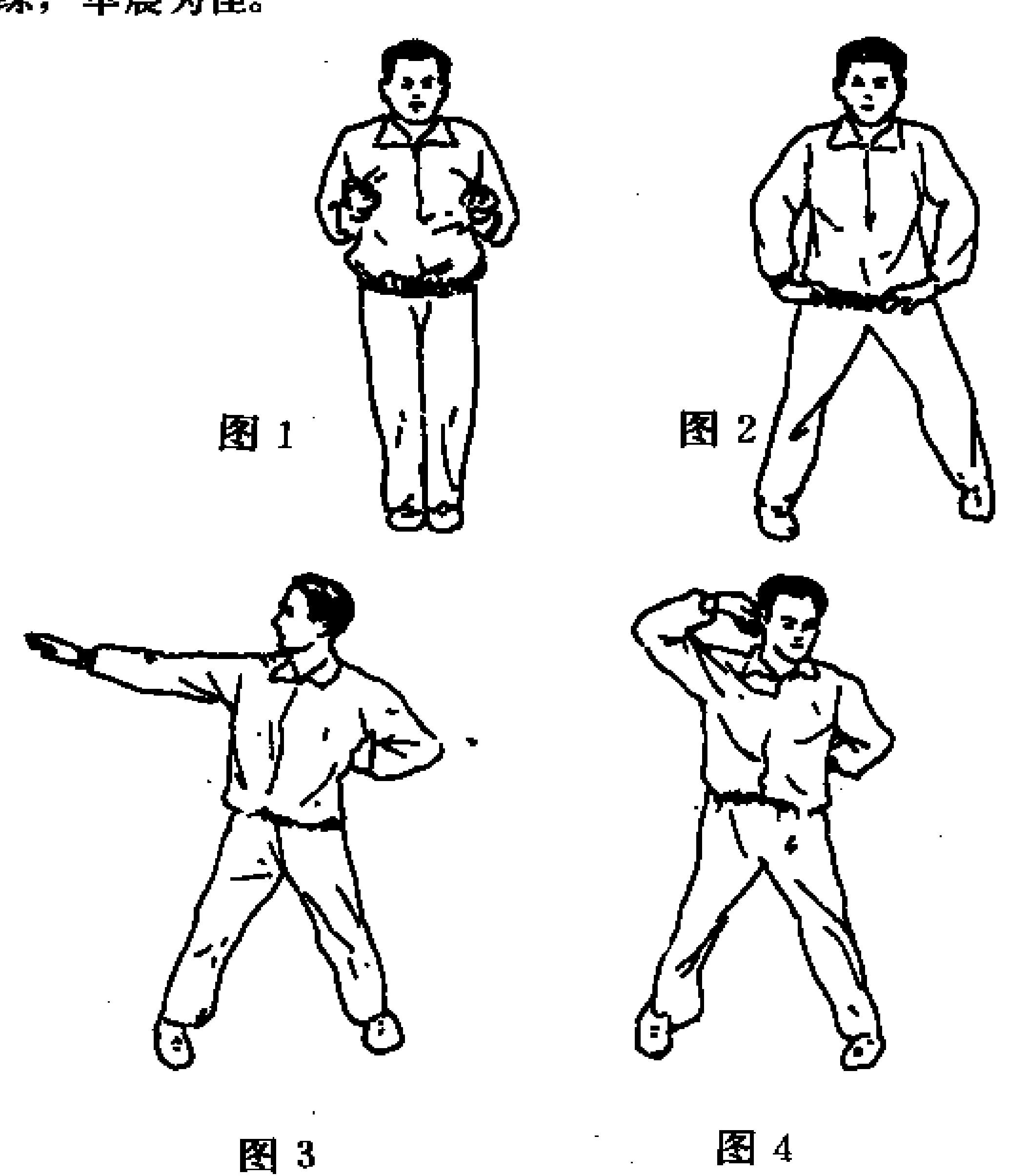


图 1　图 2　图 3　图 4

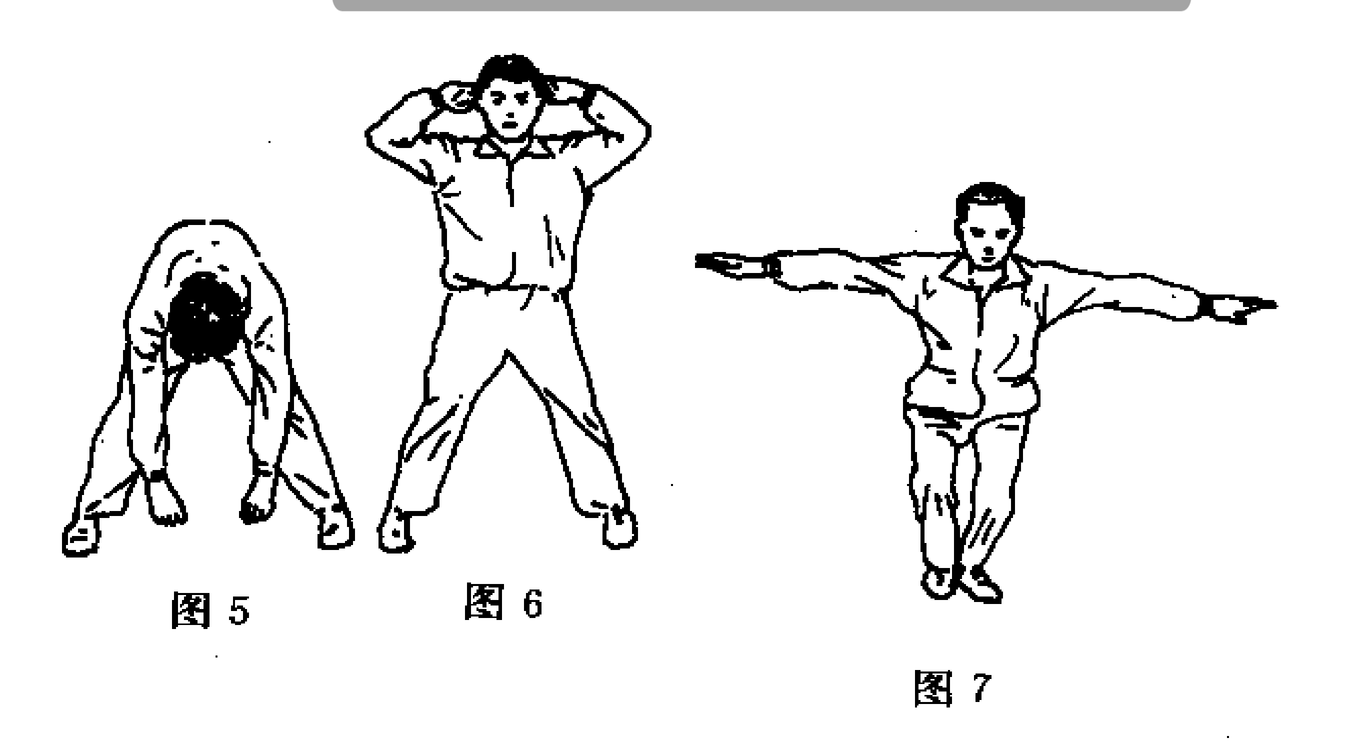


图 5　图 6　图 7

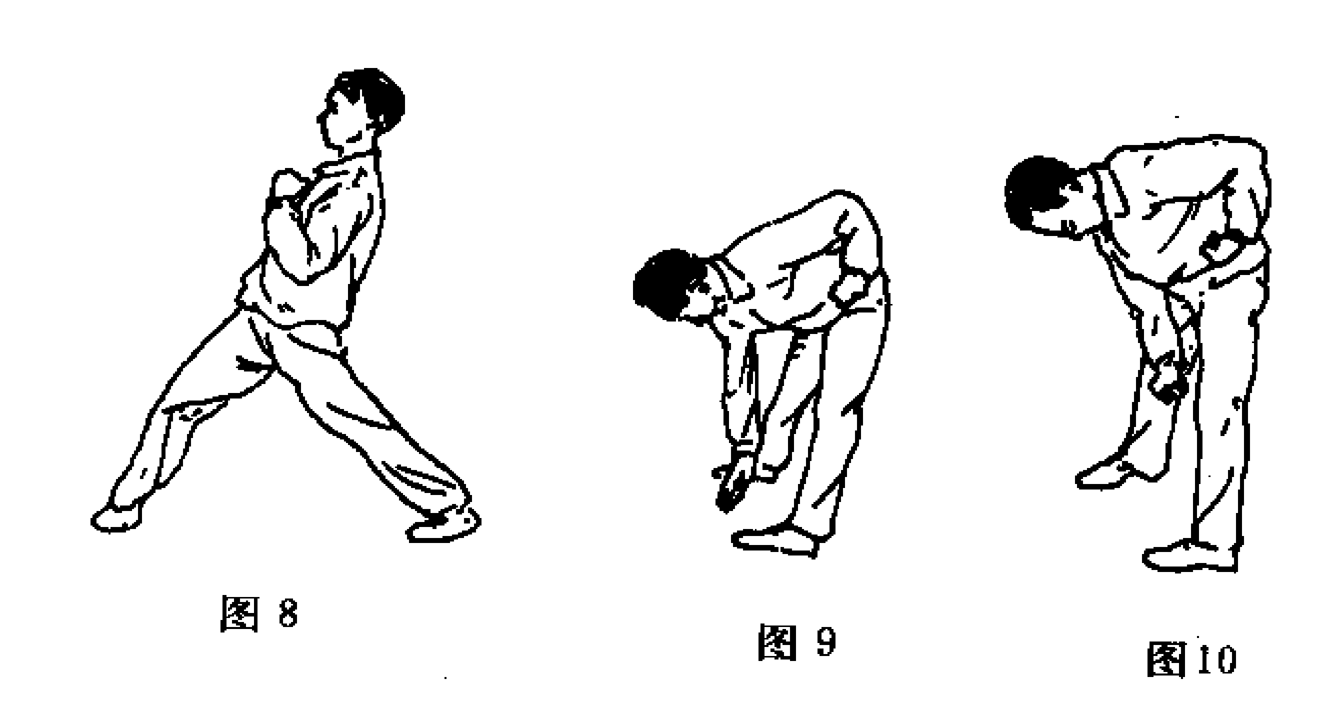


图 8　图 9　图 10

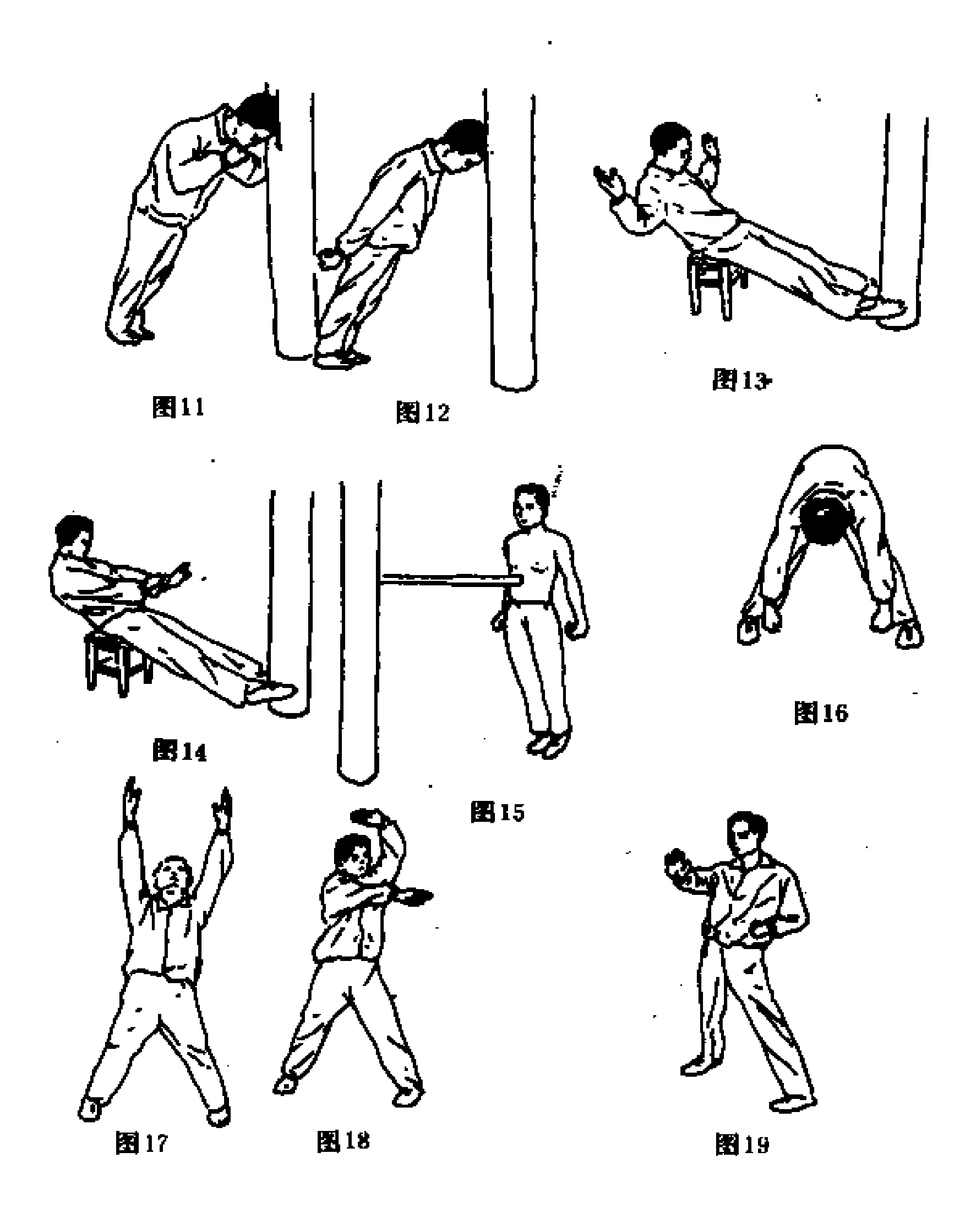


图11 图12 图13

图14 图15 图16

图17 图18 图19

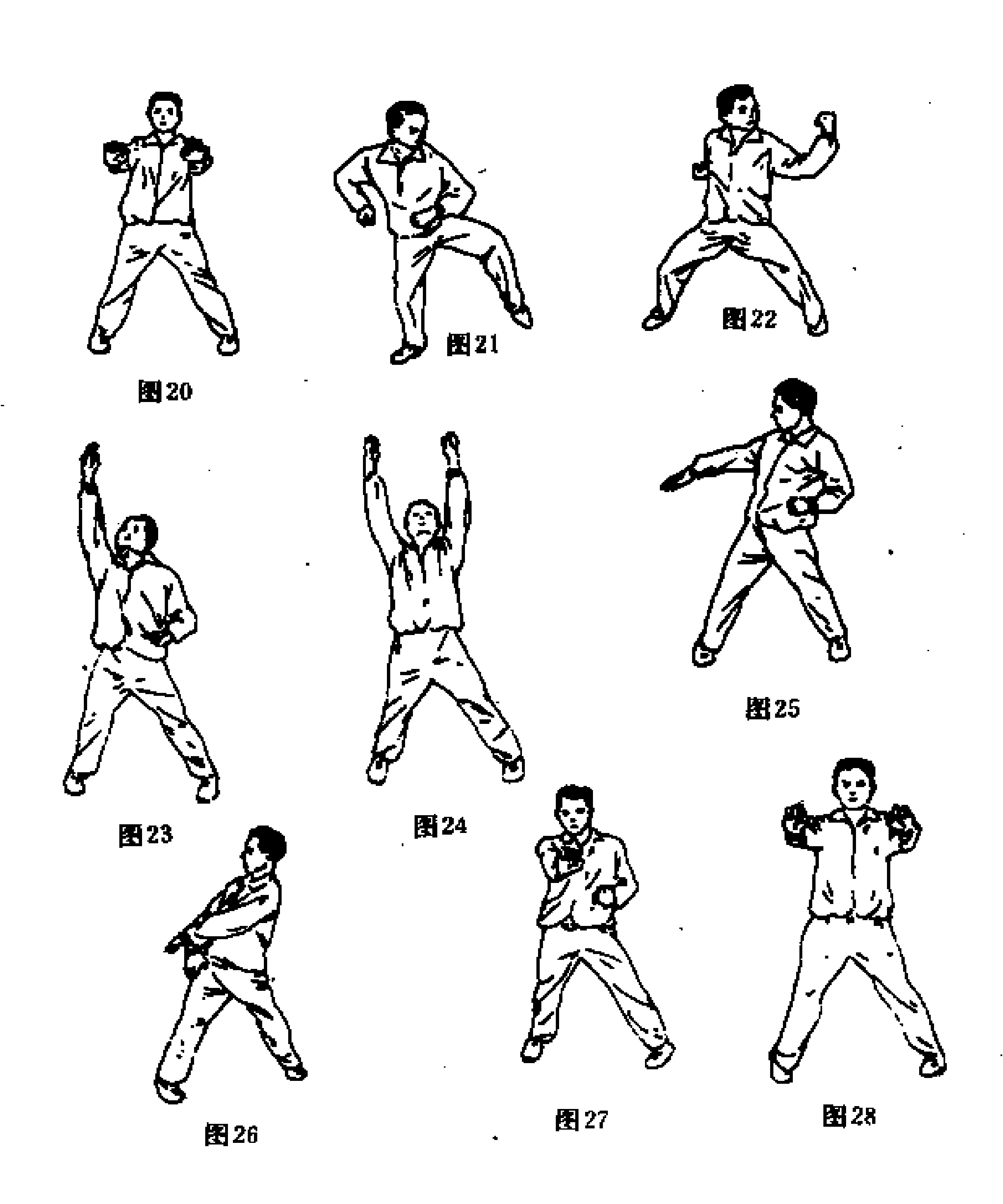


图20 图21 图22 图23 图24 图25 图26 图27 图28

十八罗汉功

孙　斌

读者同志们，你们在电影和电视屏幕上看过气功表演吧！直径12厘米的钢筋在脖子上绕几圈，头可以把10厘米厚的石碑撞断　三、四千斤石板压在腹部，钢枪尖顶住腹部或咽喉用力压刺……而人却安然无恙。这一身硬功不仅可以表演，而且可以强身防病自卫。锻炼的方法很多，我在这里向大家介绍一种十八罗汉硬气功练法。

十八罗汉硬气功的基本功法，包括顶气、喷气、吞气三方面，互相联系，互相配合。

准备腰带一根，长5.5尺，宽2寸左右，练功前将腰带扎紧在腰部，位置平脐，松紧约勉强可插进两个手指为度。

顶　气

方法

一、直立，两足分开与肩等宽。左手叉腰，右手自然下垂。舌尖紧抵上腭。

二、吸气。吸时要缓慢、深长，胸部自然挺起。

三、全身气力集中于右手和右手臂。右手紧贴右腰，掌

心向左，指尖向前，推移到小腹下，然后指尖上翘，沿腹中线向上推移到两眼中间，直到与头顶平齐。手向上顶的同时，头向两侧轻轻摆动。

要领

一、顶气主要是把全身之气运向头顶百会穴。

二、练时思想高度集中，意守头顶。

三、姿势正直，头部摆正，两颏稍向内收。

四、初练时有头闷、脸面发胀发红等现象，这是正常情况，练半个月后就会消逝。

喷　　气

方法

一、两足分开，呈内八字形，半蹲成马步式。两手自然下垂。舌尖紧抵上腭。

二、吸气。吸时小腹内收，胸部挺起，两臂左右分开成一字形，手指并拢，掌心向上。

三、两手臂向内前方作圆弧，并向胸前砍去（手掌砍落处应在两乳连线中点下 1 寸半的位置上）。

四、在掌砍胸前的同时，配合喷气，气从鼻腔中喷出，喷气时小腹向外挺出。

要领

一、喷气是本功法的关键。它使全身肌肉运动并强烈收缩；使胸腔扩张，气血充盈。

二、动作时力量要集中在两臂和手掌上。

三、姿势为含胸拔背，不可挺胸凸肚。

四、初练时砍掌不要用力太猛，要由轻到重，循序渐进。否则会有胸部隐痛的感觉。

五、练功过程中偶然出现耳鸣、两眼内角流泪等情况，是正常现象，不必顾虑。

吞　　气

方法

一、两足分开与肩等宽，两手心轻轻贴在两侧胸前。舌尖轻轻抵在上腭。

二、吸气。吸时应缓慢、均匀。小腹自然挺出。两手在吸气的同时贴身向小腹部推移。

三、当两手推到小腹时，口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞下去。

要领

一、头部和胸部放松，气沉丹田，使气血下行。

二、特别强调用意不用力。全身肌肉必须完全放松，两眼微闭，思想集中，意守丹田。

三、练功过程中会有打嗝、放屁、肠鸣等情况，这是气在运行的反应，属正常现象。

总之，作顶气、喷气操练时要求用力，作吞气操练时要求用意不用力。

封　　口

十八罗汉功练到一定时间（大约280～300天左右），就要

练封口，就是行家们所说的收口，可以坚固和提高硬气功的功力。

操作

1.与练功同样，将腰带扎紧，站在封口需用的重物前。两手用力握拳，大拇指向前，两臂下垂伸直。两腿开立约一尺四寸宽。

2.架式摆好后，开始吸气，吸气时小腹用力并内收。胸部自然凸出，憋气。同时腰下弯、膝下蹲，伸手将重物慢慢提起。此时将气从鼻孔缓缓放出，并将重物慢慢放回原地。

要领

1.腰带要扎紧，以防伤腰（伤腰即行家所谓“炸桶子”）。

2.舌尖紧抵上腭，地（肛）门缩闭。

3.用力集中在两手臂和腰部。

4.封口用的重物因人而定，最好是练功者刚刚勉强能提起，如再重一点就提不起来了。

5.练封口时如实在太累，可暂停。暂停时间不得超过呼吸10次的时间。可停数次。

6.练封口要连续练10天，不可间断，间断则重来。10天中前 5 天每天练36次。后 5 天每天练 18 次。

7.练封口要在清晨进行，封口前不能吃东西、不可大小便。

8.练封口期间严禁性生活。

重物

练封口的重物最好长形而有把可提，如盖房用的水泥预制板，中间有若干圆孔，将圆形木棒穿入，露出两头，便于手提。重物高度与练功者膝关节等高。

反应

练封口的头5天可感到全身发胀，手臂酸痛，困乏无力。以后5天，反应渐渐减轻。练过10天后，会出现力气倍增之感，似乎有用不尽的力气，一吸气、一用力，提物、使劲感到力量充沛。这是封口的良好效应。

运　　气

练运气可结合具体硬气功表演项目。

一、油锤贯顶

1.先将腰带扎紧，做“顶气”20次，然后两腿交叉盘坐在地上，双手交叉抱在胸前。

2.将红砖（机制砖）2～3块放在百会穴上(头顶正中)。

3.开始运气。练顶气，将气向百会穴顶去，顶气同时两手用全力抱紧，头颈向下紧缩。

4.当顶气顶到脸面发胀，气似已憋不住时的瞬间，用8磅铁锤短促而迅速地击打头顶上第一块砖。

5.击打时运气者要有准备。如运气者大喝“一、二、三”，喊“三”时击锤者猛击，可以更好发挥运气之功力。

6.开头几次击打要轻，随功力加深而逐渐击力加重。

注意事项

1.顶气时必须牙齿咬紧，两眼紧闭。

2.砖要选干燥的，与头顶接触面要平整光滑，如砖面粗糙，可在头上垫一块毛巾。

3.砖击碎后，不可骤然出气过猛。应该将口微张，小腹

用力，向内吸气，此时气会自然徐徐呼出。如果呼气过猛，可能会引起头晕、眼花，甚至坐立不稳而晕倒。

4.击后头微感震动、头皮微痛或发痒，是正常现象；如头皮破损、耳鸣、眼冒金花，是不正常的，应休息一段时间（一周左右）方可再练。

二、腹压千斤

1.先将腰带扎好，不能太紧，与平时系腰带的松紧相仿。作“吞气”20次。

2.仰卧地上或两条凳子上（凳子一条放在腰下，一条放在背部），两手十指交叉抱后脑，头微向前倾。

3.由他人将石板（一般用水泥预制板或其他平面重物）放在胸腹部，重物压下的同时吸气（不吞下），小腹用力。练习时重物应逐渐加码，当感到下眼（肛门）和眼睛发胀时，就不能再加。

4.负重时间过久，可以换气。但应注意气从口中徐徐放出，最多只能放出一口气的1/4，然后用鼻子进气。

注意事项

1.重物放置部位，上至锁骨下，下至耻骨联合上，不可过长，也不要太短。

2.放置重物时要掌握平衡，轻轻松手，不可突然松手，更不可拖拉。

三、空腰开石

1.运气法同上。然后仰卧于两条长凳上，腰部悬空并稍向上挺起呈桥形，将石板放在腹部，吸气，小腹用力。

2.用8磅铁锤迅速猛击石板表面。当下锤时瞬间，小腹发功（即爆发进力），两目紧闭。锤击时要有默契，作好准备，

一般可喊“一、二、三”为号。

注意事项

1.石板一般应选用长型厚薄均匀者，重量约75～150公斤左右，不可太重。厚度在15公分以下。

2.击石时用毛巾遮住面目，以防碎石伤及。

四、颈绕钢筋

1.将腰带扎紧，作“顶气”、“吞气”各20次。然后马步站立，将钢筋从右绕后项伸到左肩，两手握住钢筋一头，并下弯到胸前，另一头由配合者握住，站在右前方。

2.两手紧握钢筋，两臂向胸部夹紧，头面后背紧缩，脸微向上仰。吸气，向头顶微用劲，当感到脸部微胀时，憋气，并开始缠钢筋（顺时针转身，同时将钢筋环颈项绕圈）。

3.初练时缠1～3圈，且不可太紧。以后可渐加多圈数和紧度。

注意事项

1.钢筋选8公分左右直径者，应有适当长度。

2.缠绕时不能太快。

3.缠绕时决不可换气，否则很危险。

4.配合者应使缠绕的钢筋要在同一平面，不可时高时低。

最后，必须强调几个问题：

一、练本功必须有经验丰富的硬气功师指导，不可自己盲目瞎练，以防发生不测。

二、练功时要精神集中，身体不适或精神不佳时不要练。

三、不要急于求成、急于表演。功夫不到成熟程度，决不可冒险逞强，否则后果不堪设想。

注意事项

一、练功前做一些准备活动，如深呼吸操、太极拳等均可；练功后慢步3～5分钟，使生理功能逐渐恢复正常状态。

二、顶气、喷气、吞气三种动作的操练顺序，可按个人情况自行安排，但三者的操练量要保持基本相等。

三、每次练功时间保持在40～60分钟左右，也可按具体情况安排时间，但一般不要少于30分钟。

四、练功时要"地门缩闭"(肛门括约肌上提)。

五、练功后切勿用冷水擦洗或喝凉水。

六、忌食味精、辣椒及其他有刺激性食物。

七、练功期间要保证充分营养及睡眠时间(8小时以上)。

八、遗精、滑精、性生活后，当天不要练功。

个人体会

按上法练功40～60天后，出现气在全身周流的感觉；并感到头顶百会穴发痒，指尖和全身发胀，小腹内似有温水流动。感到全身轻快，似有用不尽的力气，如一日不练，就感到全身不适。如果有内伤或关节炎，此时病变部位会出现红肿、紫斑，这是内气攻动、陈伤外出的反应，是病邪驱除的表现，再继续练功，就会消除。

开　合　劲

刘　勇

笔者幼年随一武林老翁学得一种开合劲，此功动静兼备，炼修并重，百日即可功成，不但能使内气集于手克敌制胜，并能从劳宫穴发出强劲的外气为人治病。此功法是这位老叟幼年时在重庆国术馆跟一位姓朱的武师学得。在此之前已无法考究其源流。

开合劲分动功与静功两种，介绍如下。

开合劲动功

一、千斤坠　两脚分立同肩宽，两手成掌直举头上，手指相对，掌心向上，两眼平视，如图1。两掌内翻下压触地后，直臂向外推，边推边直腰举掌上头顶，还原成起式，如图2。

以上动作反复练习，不限次数。下沉呼气，上起吸气。

二、撞碑手　马步站立，两臂屈肘握拳于腰间，拳心向上，身体端正，眼看前方，如图3。接着，两拳变八字摊掌，掌心朝前，同时由腰间向体前推出，配合呼气，意守劳宫，如图4。接着，两掌分别外旋，成手心朝上，变拳，屈肘内收，随势徐徐收至腰间，拳心向上，配合吸气，意守劳宫，如图5。

以上动作，不限次数，量力而行。

三、左右逢源　接上势向左转身，成左弓步，两手由胯后的前平举，掌心向下，与肩同宽，平行，意守劳宫，如图6。两掌后收至腋窝处立掌，指微屈，身躯后坐，左腿伸直，右腿弯曲，重心在右脚，如图7。两掌推出与肩平行，掌心向外，成右弓箭步，如图8。反复练习数次后，再转身向右练功，姿式相同，方向相反。

四、收式　接上式，两掌相对，掌心向上，从下丹田捧气至中丹田，翻掌如图9。然后慢慢下压回下丹田。捧气时吸气，下压时呼气。

开合劲静功

两脚分开同肩宽，两掌侧平举，掌心向下，两眼平视，意守劳宫1分钟，如图10。1分钟后，两掌侧下至胯后再向前平举，掌心向下，下蹲成马步，如图11。又练1分钟。1分钟后，两掌收回至腰间后，缓缓上升至胸前，距胸1尺左右，掌心向内，手指张开相对，略成爪状，马步不变，意守劳宫，如图12，感到支撑乏力时，就还原成静功起式，又重复练习静功，共练30分钟，为一回。

本功法功效好，容易学，但体力消耗较大，一般适合于青壮年身体强健者习之，体虚者忌练。

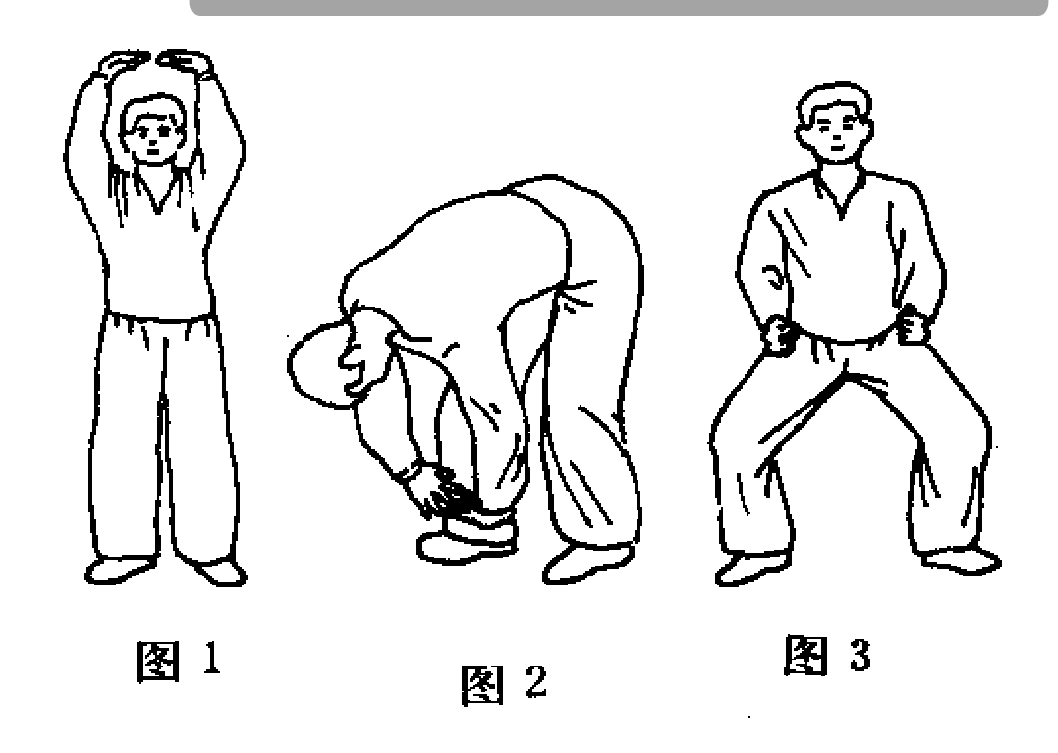


图 1　图 2　图 3



图 4　图 5　图 6



图 7　　图 8　　图 9

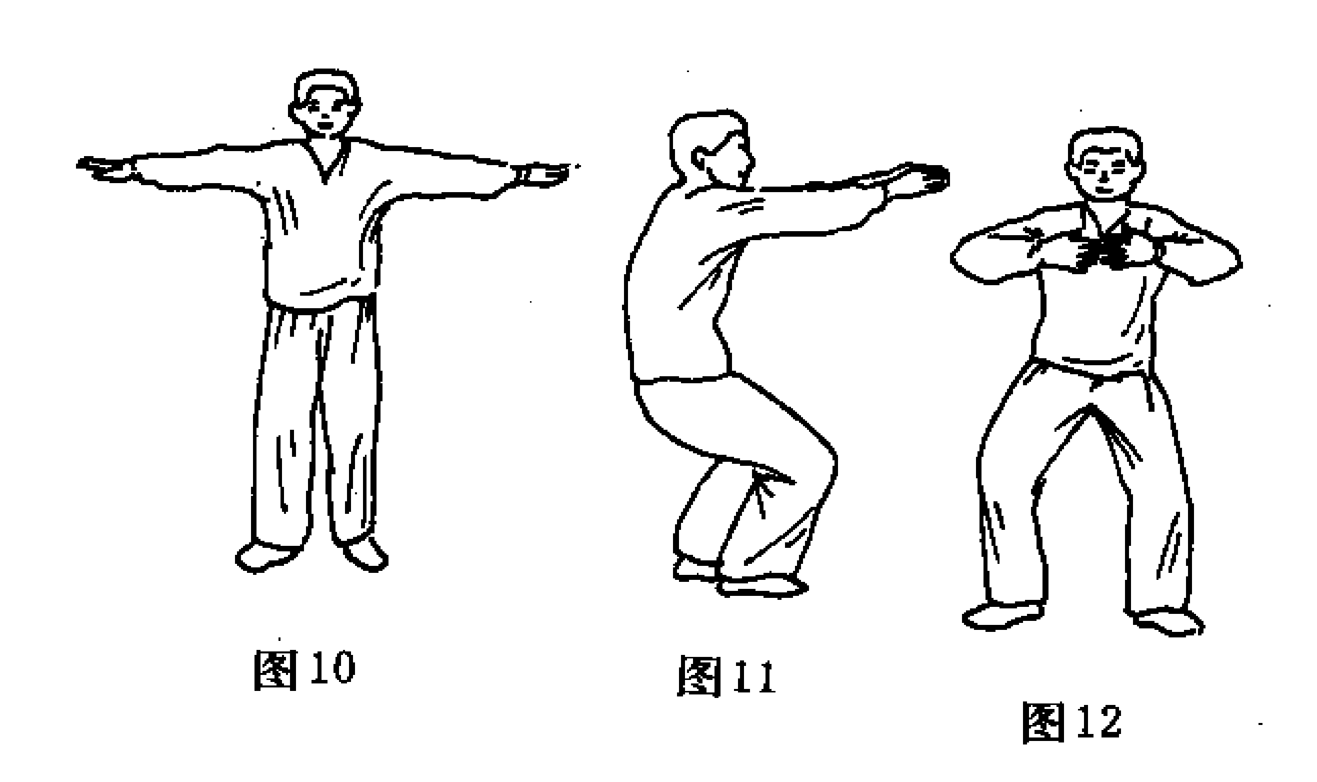


图 10　　图 11　　图 12

红　砂　手

邹锦堂

红砂手，是武林中的一门绝技，历来只凭师传口授，精于此技者甚鲜。我的老师夏玉民，熟谙此术。为了不使这一绝技失传，征得夏老师同意，介绍于下，以飨读者。

红砂手功法能使双手力大无穷，有强筋健骨、流畅气血、提高内脏功能，却病延年的功效。相传红砂手武术家运内气贯于手掌后，击掌时会放出强大气流，使对方造成内伤：刚打上时，对方没有什么感觉，几天后，伤处就出现朱红色的手掌印，故有此名。

一、预备式：直立，两脚分开等肩宽，含胸收腹，全身放松，舌抵上腭，思想集中，鼻吸鼻呼。

二、两臂下垂，掌心向下，手指朝前方。吸气，吸气时要缓慢，进入丹田（脐下1寸3分处），同时，两臂上收。呼气时，脚趾抓地，提肛，小腹外挺，意想气从丹田贯彻双手掌，两手掌慢慢下按复原。如此做49次（图1）。

三、两臂朝前平行伸直，掌与肩平齐，手指向上，呼吸要求同前。吸气时，两臂收缩，意想贯气到手掌后，手掌慢慢向前推回原处，如此做49次（图2）。

四、两臂向上直举，手掌托天，呼吸要求同前。吸气时，

两臂收缩，意想贯气到手掌后，手掌慢慢上推回原处。如此做49次（图3）。

五、两臂左右平行伸出，成一字形，掌背朝里，手指向上，呼吸要求同前。吸气时，两臂收缩，意想贯气到手掌后，手掌慢慢向外左右推，回原处。如此做49次（图4）。

六、两臂下垂，掌心向下，手指朝前。吸气时，以腰为轴，先向左转，脚不动；左转时，双手向里交叉贴身向上画圆弧；当上身完全朝左时，双手向上画弧，交叉在头顶，然后左右分开，掌心向外，同时吸气变呼气。呼气时，脚趾抓地，提肛，小腹外挺，意想气从丹田贯到手掌后，手掌向外按，慢慢下落，身体逐渐转回原来姿势。然后，再向右转，动作呼吸同左转。如此做49次（图5）。

注意事项：本功法运动量较大，要求练功者体质较好，没有疾病。练功时间，最好安排在早晨，于林间等空气新鲜处，面向东方，吐出浊气，吸入生气。练功期间，要注意营养，保证睡眠时间，节制性欲。练功时手要圆活，用内劲，不要僵硬做作。这样持之以恒，定会功到事成。

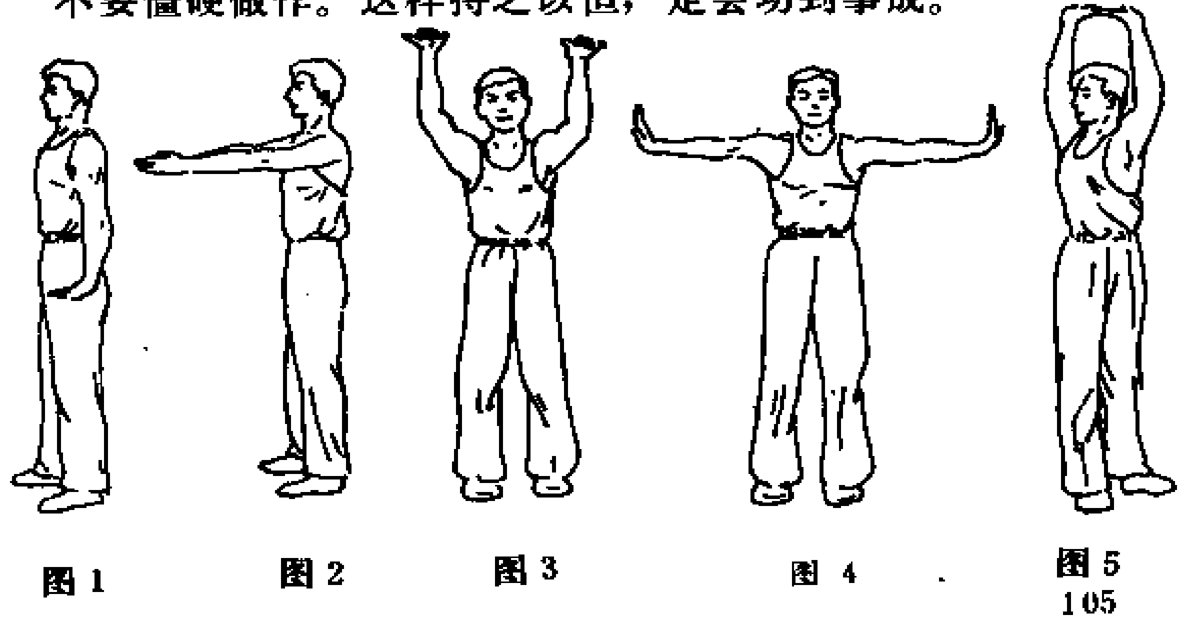


图1　图2　图3　图4　图5

昀佶六势功

李　创　王继堂

昀佶功乃宁夏著名武师关谱所传。关谱，全名爱新觉罗·关谱，满族，人称“关大刀”，宁夏银川新城人。生于1861年，故于1971年，终年110岁。前清武举，宁夏将军都统钟泰护卫标师。1929年农历八月，吉鸿昌在银川举行国术擂台赛，关谱曾任第一裁判。

“昀”指阳光，喻强壮之意。昀佶功乃采日月之光华、天地之精气，培补丹田之元气，使阴阳得以调整。练真气归元，气随意行。如木生于土，得水肥之力方能茂盛。子出于母胎，受后天五谷滋养，方得以生长。

昀佶功，实为运气功也。采日月之精华，宜于月轮升起时练功为益。俗话讲，“朝练寅，夕练酉”。昀佶功由强壮功，大力功，昀佶锤（运气锤），三趟功法所组成。

第一趟　昀佶强壮功

强壮功采取顺呼吸法（腹式呼吸），演练时动作柔和，形如抽丝，势如行云，动如山泉溪流，潺潺不绝，又如苍松微摇，动中求静，圆活自如，久练可健体强身。本功法可选练，也可一气呵成，连续演练。

第二趟　昀佶大力功

大力功采用逆呼吸法。其功架动则缩颈，行则耸肩，气蓄丹田而贯于四肢，虚腹实胸，开吸合呼，以意运气，以气摧力，拳似抖颤而发，刚烈凶猛，浑然有声。久练壮形强骨，力气倍增。

第三趟　昀佶锤

锤者，练功之法与技艺之外形也。主以磨练筋骨皮，肌肤柔韧得以调整，躯干自直。昀佶锤合内外两家之长，神似太极，形如长拳，动有缓急，行有方圆，刚柔相济，虚实分明，不用拙力。昀佶锤的拳势与少林拳的拳式有很多相似之处，但运动要求较高，要求将气功之内气与拳式密切结合，故又称运气锤。

功法介绍

预备式：顶天立地

功法：两脚并拢而立，颈宜直，头似顶物，沉肩坠肘，两手呈掌置于体两侧。舌顶上腭，宁心敛神，意守丹田。虚胸实腹，肛门紧缩，外肾上提，脚趾抓地（如图1）。

要领：全身放松，神情悠然，宁神调息。

第一势：云鹏吞吐

功法：接上势，双腿微曲，略下蹲，上体微从右向左，或从左向右，做扭转动作，同时两肩平伸，掌心向上，由体两侧向上平端（如图2）。待两掌至头顶上方时变手心向下做掐抱状（如图3），同时配合意念慢移两手劳宫穴，并吸气。吸气时要慢、细、匀、深，待气吸满后，口腔喉头配合，如吞咽食物一样将气吞下，身体恢复顶天立地式上姿。上体微

前倾，两掌略向外撑，掌心向下，同时呼气，呼气时意念慢移下丹田（如图4）。连续运动不得少于3次。

要领：总用蛮劲闭气练，两手如搅物一样配合吸气，用掌根腕劲按掌。

第二势：拨云见日

功法：调息接上势，左腿向左开步，略比肩宽，屈膝下蹲成马步，两掌经小腹前交叉（如图5），上举至头顶上方时向两侧分撑拨开（如图6），下落至两腰眼处，同时慢、细、匀、深地吸气。静守得气后，两掌经体前两腕相交（如图7），向上托出，同时站立呼气，（如图8），连续运动不得少于3次。

要领：呼气时虚胸实腹，以意引气，运气贯双掌向上托出。

第三势：二虎争威

功法：调息如上势，屈膝下蹲成马步，两掌由体前向两侧划弧，同时肛门紧缩，外肾上提，并吸气沉于下丹田，（如图9），姿式不变，意引丹田之气，运气贯双拳，候得气充盈后两拳向体前徐徐推出，两臂伸直与肩平，（如图10）。

要领：以意引气，运气贯双拳。

第四势：云龙献爪

功法：右势云龙献爪，变马步为站立，右手由左向上，向右划弧，至体右侧，同时左手向右腋下划弧，上体微右倾成弓步（如图11）。左手继续向右下划弧至右小腹前，掌心向上，左手向下向左，向上划弧至右胸前，掌心向下，同时肛门紧缩，外肾上提，慢细匀长地吸气（如图12）。两腿微曲下蹲，右掌稍向右下成立掌，掌心向右，同时配合左掌，

右掌成爪向右上托出，左爪掌置于右腋下，同时呼气站立（如图13、14）。

左势和右势动作相反，其动作要领同。

要领：吸气时两手动作配合，要缓慢，用意不用力，吐气时，左右两臂用暗劲向体侧上托出。

第五势：八虎推山

功法：右势八虎推山，调息接上势，双掌由体右侧向下转向左上经面前环绕一周，复置于体右侧，同时慢细匀深地吸气，意守下丹田（如图15）。左腿向左侧迈出一步，成左弓步，同时双掌从右腰际向左侧揉挤推出，意念随之转移两掌劳宫穴，掌略低于肩，同时呼气（如图16）。

左势八虎推山与右势动作相反，动作要领相同。

要领：两手配合呼吸，动作缓慢，用意不用力，其势如梢公摇橹，主轴在腰。

第六势：二仙指路

功法：右势二仙指路，右掌变剑指，由左向上经面前向右绕环，至右腰际，左掌随右掌之后，向上经面前向右绕环主体右侧，左脚向右脚处轻移靠拢，双腿微曲下蹲，配合吸气（如图17），立正，右剑指由腰际经左小臂内侧向体前配合呼吸出指，右臂约与肩平（如图18）。

左势二仙指路与右势动作相反，要领相同。

要领：上下肢动作协调一致，配合呼吸，动作要缓慢，用意不用力，气沉下丹田，作剑指时注意气随意念转移剑指的十宣穴。

收势：并步按把

功法：右剑指变掌，掌心向上，双臂经体侧向上平端，

两腿微曲膝下蹲（如图18）。两手继续向上，至头顶上方时变掌心向下，同时吸气，两掌由面前向下轻按至下丹田时向体侧分开，同时呼气（如图20）。

要领：全身放松，换气调息，以事休息。

注意事项

（一）以上六个势子，每动势最少做3次，随着练功时间增长，素质增强，每动势应逐步增至21次。

（二）本功法宜早晚练习，练功时注意面南而立，肛门紧缩，外肾上提。

（三）每势的上下肢的动作变化，要求连贯协调，一气呵成。

（四）练功过程中出现肠鸣、打嗝、放屁，均属正常现象，是排除体内浊气的一种现象，勿须顾忌。

（五）高血压患者注意少练或不练拨云见日和云龙献爪两势功法。

（六）功后注意做一些放松动作，忌用冷水擦身，忌饮生凉水。

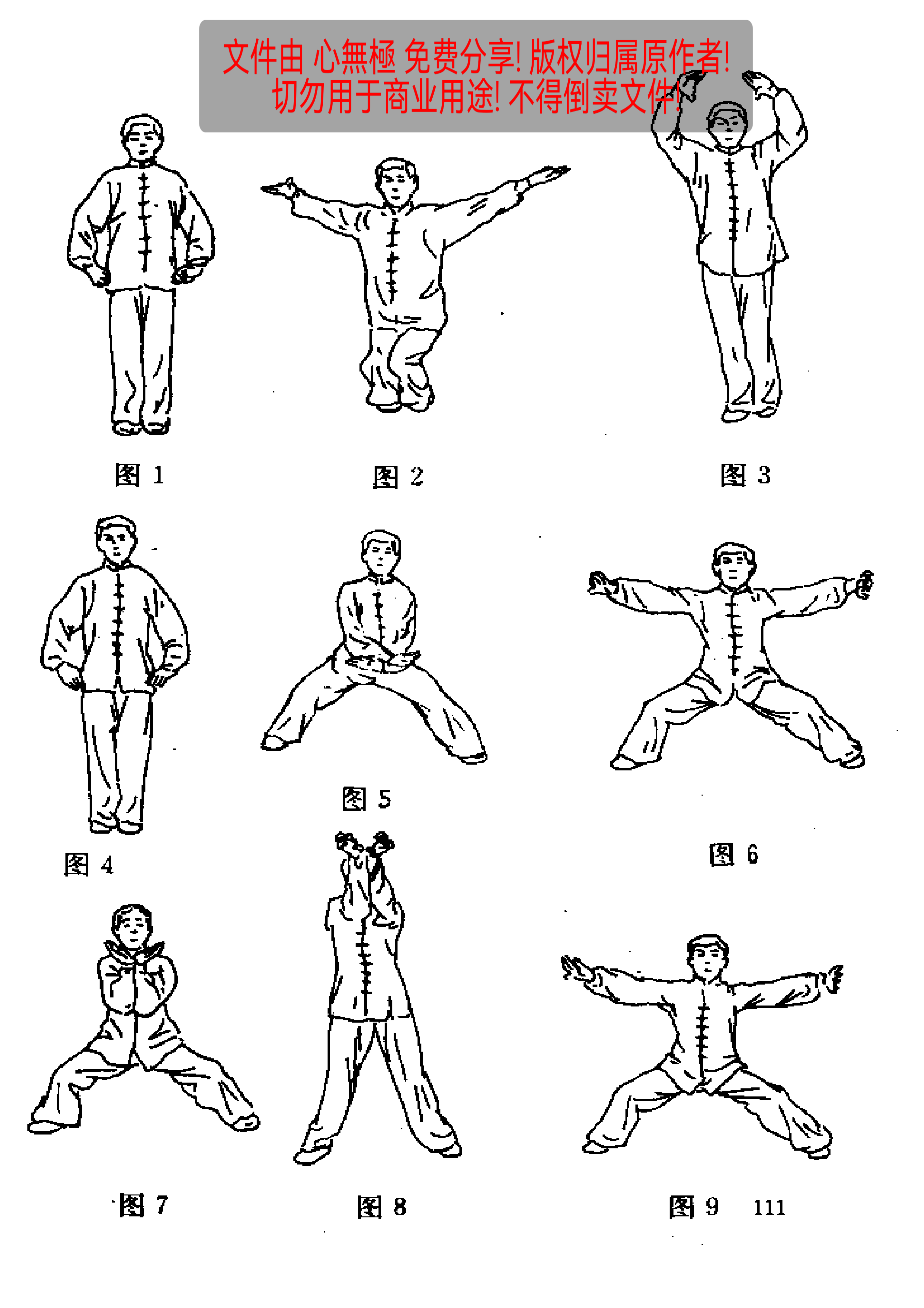


图 1 图 2 图 3

图 4 图 5 图 6

图 7 图 8 图 9

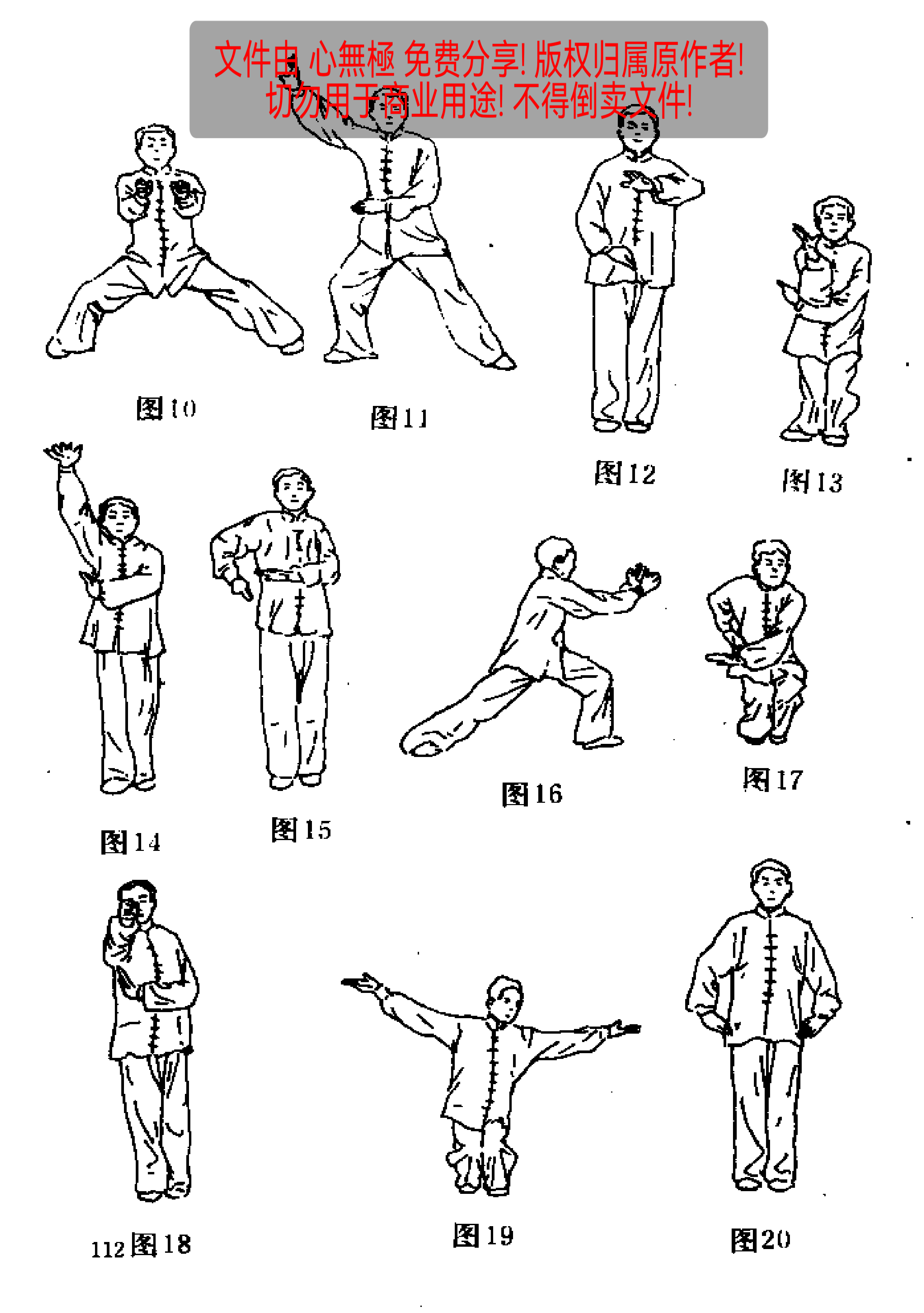


图10 图11 图12 图13

图14 图15 图16 图17

图18 图19 图20

峨眉气功七星横链

许有生

七星横链的采气法

七星横链是采用人体先天鼻吸和后天口吸相结合的浑天补气法。

1.先天鼻吸（又名腹式胎呼吸）为人体之本：即以小腹（丹田）呼吸，呼气时小腹内收，吸气时小腹（丹田）放开鼓起。

2.后天口吸（又名吐纳功）即用口吞吐气。口吸时嘴微微张开，手放下，用嘴轻轻呵气(吐气)，身体随之微微前俯。气呵尽后，把嘴并小用嘴吸气，吸气时两臂左右分开自然膨起直至头顶上端（百会穴）部位，两手相合，气吸足后似喝茶一样把气（以及嘴里的唾液）一起咽下去。然后再舌抵口腔上腭，同时两手由头顶部辅助意念由胸前下沉至小腹部(丹田)，随着气沉丹田小腹鼓起，此为后天补气

要领：用气时一定要吐尽吸足。后天补气一定要口吸咽气。

预　备　式

1.预备式： 两脚平行分开（不可内、外八字）与肩齐宽，身体直立，自然放松，舌抵口腔上腭，肚门提起，含胸拔背，眼睛微闭。开始意念丹田，作先天胎式鼻吸，一呼一吸为一次，作12次。此为本功预备式入静养神。

要求： 思想集中，无杂念，松静自然。

2.预备功： 浑天一气。由预备式思想稳定头脑平静后，开始后天补气3次，气沉下腹意守丹田，两手握空心拳，自然放在小腹上，不可用力。再配合先天胎式鼻吸24次（此鼻吸要求细、慢、匀、长，呼尽，吸足），此为预备功。

此式功理： 以先天胎气（即人体元气或者真气）溶接后天补气（有益人体之气）浑同一体形成正气，对人体有祛邪扶正、升阳健脾作用，通称大补功。对体弱者功效显著，可以治疗胃病、气管炎等病。

功法要领： 要提肛、顶舌、松体。

（一）气海求真（又名钢肚功）

由预备式后，口吸补气一次，意在丹田，小腹用力挺起，两手紧握成拳用力紧压在小腹上，然后从小腹上部向下部压去，到小腹下部后，两拳由小腹下部左右分开。再沿左、右向小腹两侧上方用力按擦至小腹上部，再两拳会拢向小腹下部压去。这样用意、力在小腹上做两拳相对按擦圆按摩6次。然后再作两拳相分按擦方向相反的圆按摩6次。

按摩后，小腹放松，两拳松开变掌，两手相合，男右手（女左）手心（劳宫穴）自然贴在丹田上。再意念丹田内发动正气，以丹田（气海穴）为圆心作螺旋形（男顺时针，女逆时针）转动。从小圈到大圈，共12 圈。至小腹下端处，开始作回归运转，由大圈转回小圈至丹田（气海穴）共12 圈。

口吸补气一次，意在丹田小腹用力挺起，随之左右两手握拳交替力击小腹（下力要有数、力所能及），每击一下交替手必须在小腹上按摩一下，再握拳接着击打。这样交替击打12 下。击腹结束后，小腹尽量放松，两手掌心贴在小腹左右两侧分别作两侧放松圆按摩 3 次，以示第一式结束。

此功功理为引动先、后天之正气，壮阳补肾，清肠胃，增长人体之正气。此为练气之本，对身弱、体亏、肠胃病患者及肠粘连疗效甚佳。此功成就后实为钢肚功，可腹压千斤，铁尺击打及枪尖挑人等过硬功夫。

功法要领：紧松分明，紧如板石、松似锦里藏珠。

（二）旱地插针（又名七星桩功或千钧坠底功）

接上式，口吸补气一次，气沉丹田。再用意把丹田之气沉坠至两脚脚心（涌泉穴，又为下丹田），这时意守下丹田。上身放松，两腿微曲，两脚扒地，身体微微后仰，配合先天鼻吸 24 次。鼻吸时身体后仰，意念气至两脚。鼻呼气时，身体前倾，两脚往地下插，意脚入地，一次比一次地加深。然后把两脚脚心的意念气往上提动，由两脚根两腿后部到两股部腰部背部至两肩部。同时两脚后根由于意念气上提也跟着向上抬起，同时配合鼻吸气。这时意念气在两肩，全身意

欲飘起，下部失重无根（此为旱地拔葱），当两肩意念气提足后，意念气迅速下坠（如自由落体运动）沉至脚心，这时鼻配合呼气（此为千斤坠底）。这样反复将意念之气提起坠落共12次。

而后身体自然直立，意念人体重心开始左右转移。即人体重心左移，意念也随之移往左脚心，右脚自然提起，这时配合鼻吸气。左脚立地，身体缓缓向右转动至最大极限，再慢慢复原回转，这时配合鼻呼气。然后再交换右脚，重心转至右脚，意念也随之移往右脚脚心。左脚自然提起，同时配合鼻吸气。右脚立地，身体缓缓向左移动至最大极限。再慢慢复原回转，同时配合鼻呼气。如此左右重心、意念、转移、转动各12次。

身体还原直立，两脚开始左、右交叉蹬踢。踢时足根蹬地，鼻呼气为主，两脚各踢12次。然后两腿放松、微曲，两手按两膝关节向内转动6次，向外转动6次，后身体直立，自然放松。

此功功理：舒通经络，清内热，降心火，对高血压、关节炎疗效为佳。此功作到立地生根，以人体之正气意合地气以育身，刚劲有力，发力足断石碑。

功法要领：入地深根，起如升华，落入千斤坠底。

（三）玉带围腰（又名横链功）

接上式，口吸补气一次，意念气沉丹田。两手撑住腰部左右肾俞穴，身体前俯，意念丹田之气顶向身后腰部命门穴。接着开始左右拉腰，即意念左腰肾俞穴用力挺起，然后把身

体向右旋转用力拉拔左腰部3下，再意念右腰部肾俞穴用力挺起，把身体向左旋转用力拉拔右腰部3下。如此左右交替各3次，而后两手用力在左右腰部上下搓擦24次。再两手空心握拳，拳眼自然放在腰部命门两侧。腰部放松后，两拳并拢，意念随两拳由腰部上端到腰部下部运动。再由上下端左右分开从腰部两侧向上运转至腰部上端，再两拳并拢，由腰部上端向腰部下部运动。如此运转6圈，然后再作相反方向的运转6圈。

然后两拳握紧在腰部上下拍击（力所能及），而后左拳由腰部命门穴向左沿腰带（带脉）部位顺序拍击到肚脐前，再交换右拳由肚脐前顺腰带部位向右拍击至腰后部命门穴为1圈。如此拍击3圈，每圈要求拍击24下，然后交换方向从右到左拍击3圈。

腰部放松，两手撑腰，意念之气从腰部命门穴围腰带部位向左运转6圈。再向右运转6圈，再身体直立，自然放松。

此功功理：人体正气深入肾经输通带脉，有补肾壮腰强脾作用。对腰病、肾脏病有较好的医疗效果。

此功要领：气行带脉，松紧相济。

（四）蛤蟆壮气功（又名铁衫功）

接上式，口吸补气一次，气沉丹田，两手握拳，紧按住丹田。再两拳用意把两拳向小腹下部压去，至小腹下端左右分开。再小腹左右两侧向上胸胁部上提，直至两腋下。这时配合鼻吸气。然后再从两腋下向下经两胁至小腹下端压去。这时配合鼻呼吸，然后两拳并拢从小腹下端向上提气，经胃

部、前胸部到头下颈部。这时配合鼻吸气，再由颈部向下按摩经前胸部、胃部到小腹部。这时配合呼气，然后两拳再向小腹下端部压去。这样两肋、前胸反复按摩 3 次。

再口吸补气一次，两手相合，左手在下，手心劳宫穴(男左、女右)自然按在丹田气海穴上，随之意念之气随左手由丹田向上经前胸上提到左臂至左手心，左臂伸直，左手心托天。

右手配合鼻吸气把意念由丹田向左肋上提，转至颈下左胸前。再经右胸向右肋下端降下转至丹田，下降过程配合鼻呼气，以此右手沿左右肋周围意念运转 3 圈。再右手握掌自上向下拍击左肋部至丹田共12下。

右拳变掌，掌心劳宫穴自然贴在丹田气海穴上。这时左掌心由托天式，按原先上去的方向降回丹田伏在右掌上。再配合鼻吸气右掌把意念由丹田向上经前胸上提到右臂至手心，右臂伸直，右掌心托天。

左手配合鼻吸气，把意念由丹田方右肋上提，提至颈下右胸前，再经左胸向左肋下端降下至丹田。下降过程中配合鼻呼气，以此左手沿右左肋部周围意念运转 3 圈。再左手掌自上向下拍击右肋部至丹田，共12下。

左拳变掌，掌心劳宫穴自然贴在丹田气海穴上。这时右掌由托天式，按原先上去的方向降至丹田，伏在左掌上。

然后身体前俯，两手自然下垂，以鼻呼气，气呼尽为度。再以鼻深吸气，随着鼻吸气上身全部由下而上膨胀起来。到身体微微后仰，两手随着上身鼓起，自然上起左右分开在头部两侧成蛤蟆状，此为蛤蟆壮气，如此 3 次以示此式结束。

此功功理： 人体正气疏补胸膛，北通任脉，功能宽心、

利肝、润肺，对心、肺、肝部所有的慢性病均有较好的疗效。此功练就后，人体胸腔内脏，对练功者来讲有如身着铁衣，故有名铁布衫功。

功法要领： 此功要求练通人体任脉、松紧自知，松能祛病，紧则上功。

（五）魁星望斗（又名铜头铁背功）

接上式，口吸补气一次，意沉丹田，然后把丹田之气下沉至裆下会阴穴。再由会阴穴向身后尾闾运去，经尾闾、腰椎、胸椎、颈椎，把意念之气上提送到头顶百会穴，再由百会穴到两眼眉心穴（又称上丹田）。意守眉心作先天鼻呼吸，吸气时眉心鼓起发胀，呼气时眉心感到下落。一呼一吸为一次，作24次。

然后意归头顶百会穴。这时意念头（百会穴）上顶，人体有顶天立地之感。再头部微微向上顶转，意如钻天，左右各6圈。

再用意念拉拔颈项，前、后、左、右为1次，拉3次。再摆头旋转颈项，左右各12转，口吸补气3次。

把丹田之气下沉裆下会阴穴，由会阴向身后经尾闾左右分开向两背部上提至两肩。这时人体上身俯90°，两手臂下垂在胸前。接着再从尾闾意念上提拉拔左背，向左背上提经左肩部、臂部至左掌心，拉到最大极限，再强拉3下。意念回归尾闾，左背放松。再从尾闾意念上提拉拔右背，向右背部上提经右肩部，臂部至右掌心，拉到最大极限后，再强拉3下，意念回归尾闾。这样左、右交替拉拔背部各3次。

口吸补气一次，把丹田之气下沉裆下会阴。再从会阴向身后尾闾运去，经尾闾腰椎、胸椎、颈椎，脑后上提到头顶百会穴。以头顶百会顶墙，身体斜倾，两手自然下垂胸前。然后随着鼻气扩胸两手自然向上膨起，膨至胸前。随着鼻呼气两手慢慢下落，待气快呼尽时，随手快速向下撑去，这样一吸一呼为一次共作24次。

口吸补气一次，意顶百会穴。然后左右两手交替拍击头顶百会24下。再口吸补气一次，把头顶意念之气降沉至脐下丹田，以示此式结束。

此式功理：气通督脉强肺、醒脑，眉心炼丹大补神经。对神经衰弱，脑血管硬化，及人体筋骨所引起的病态，疗效尤佳。此式合三、四两式为小周天功夫，此功练成后可头开砖石、油锤贯顶、身如铁板金钟，故名金钟罩、铁布衫功。

功法要领：气入椎间，意节节松开。

（六）通臂移山（又名推山掌）

接上式，口吸补气一次，气沉丹田，身体微微前俯，两手自然下垂。然后把丹田之气沉裆下会阴穴，再由会阴向身后尾闾运去，经尾闾左右分开沿两背到两肩、两臂至两手心劳宫穴，意守劳宫（手心）作先天自然鼻呼吸。一呼一吸为一次，作24次。然后掌心压下，手指上提，身体由微微前俯拉起直立。这时意念掌心左右意力下压，合24次。

再把丹田之气经会阴穴、尾闾左右分开，沿两背上提至两肩头，尽量用力提足。这时配合先天鼻吸气。然后随即快速向两手心劳宫穴猛力用意压去。这时配合鼻呼气。反复这

样提压运气 12 次，两手翻掌，掌心向上，两掌随两肩向上平托与肩齐平。再行翻掌，掌心向下，意至手指向下力扒至两腿旁。如此两手上托下扒各 6 次。

再两手臂由平肩位置合掌内收至胸前，再左右分开，掌心向外意力左右撑出，如此再 3 次。再两手手心相对，两臂伸直，两手心随两臂向内挤合至两手，似合非合，后两手随即向外蓬开至抱圆最大范围，这样一合一蓬为一次作 3 次，再收回成预备式。

此功功理： 意通双臂，通经络，舒筋解困可治疗肩周炎、网球肘、关节疼痛等。此式合前 5 式贯通周身经络为大周天功，功成后双掌可断碑碎石，故名推山掌。

功法要领： 要通指梢，内气外放。

（七）万全归宗（又名大力功，又为玄功）

接上式，口吸补气一次，随之气沉丹田下行至裆下会阴，然后再经身后尾闾左右分开，沿两背上行经两肩、两臂至两手心劳宫穴。

随着先天鼻吸，两臂鼓气自然膨起，至与肩齐平，手心向下，两臂伸直再左右舒张，意念气至手指梢部。

两手扣指紧握成拳，再意力紧收两拳默念24下，一下比一下收之更紧。而后转拳，拳眼向上，两臂相对平合至胸前，两臂伸直，两手以拳向内扣腕，意力紧扣两腕，默念24下，一下比一下扣之更紧。再两臂转动，肘内向上，以两小臂上弯紧夹两大臂。意念两臂紧夹，默念24下，一下比一下夹之更紧。然后两肘向上移动，以两大臂夹身（夹腋），意力紧夹臂

身，默念24下，一下比一下夹之更甚。

再身体前倾意力扣两脚腕，一下紧似一下，默数24下。再两腿下蹲，以大腿紧压小腿，意力一下紧似一下，默数24下。再以身压大腿，意力一下紧一下，默数24下。

全身缓缓松开，口吸补气一次，待全身放松后，浴头面24次。再口吸补气一下，全身意气，力尽归丹田，全功结束，故称为收功。

此式功理：意到，气到，力到，功到，万全归宗，回归丹田，集气强身，功到火候，力克群魔。

少林行气十三势

何玉山 传授　郭全金　郭乐庆 整理

少林行气十三势，系清朝大侠张酒海所传的少林内功之一。张酒海传张恒庆，何玉山老师则是再传弟子。本功法的拳式，与其它少林拳术有相似之处，但其内劲要求较高，要求将气功之内气与武术密切结合，故称“行气十三势”。练本功法，可增强体质，使气力倍增；久练可使丹田真气充沛，达到势随气至、气随意行的境地。

第一势　青龙吞吐

功法：面向南站立，两脚分开约比肩宽寸许，两足尖内扣，项宜竖直，头似顶物，沉肩坠肘，畅胸收腹，舌抵上腭，提肛、提外肾。身略前倾，两手置大腿侧，略外撑，十指向前，掌心下按，脚趾抓地。目凝视前方，心不外驰，意守丹田。吸气可任其自然，呼气时将意念慢移丹田（图1）。

静守丹田，真气充盈，调息养神足，吞气入丹田，脚趾紧抓地，掌心、脚心要有内吸之感。接着开始作十指上跷，掌心下按，以呼气时配合指跷、掌按动作9次，渐加至最多81次。

要领： 忌用蛮劲闭气练。以指根劲上跷，掌根腕劲按掌。

目的： 采天地之气以补自身元气，使练功前放松肌体，达到心息相随，宁神祛妄。

第二势　金鹏展翅

功法： 接上势。缓缓吸气，两手原处慢转成掌心朝天，同时慢收肘、掌至腰眼处、沿胁上至乳部。接着收紧肘，以肘为轴，使两手向左右转动伸展，手齐头平，并使肩胛有相夹之意（图 2）。

静守候气充盈，配合吸气，作十指下跷、掌心上托动作 9 次，随着功夫深入而增加次数。

要领： 吸气时使腰、腹同时收缩，使神阙和命门两气相接，以意引气上贯。跷托以暗劲，忌闭息蛮力。下跷时以指根之力，以掌根腕暗劲上托。

目的： 采手之阴阳经气培补丹田，意引丹田内气上贯三关。治肩、臂、背、胁酸胀，脊椎疼痛。阴虚阳亢者忌练以意引气上贯通关之法。

第三势　金刚托天

功法： 调息后接上势。缓吸气，两手慢举过头顶，掌心朝天，两臂伸直同肩宽，再转掌成手指相对，两手指相距一拳许，同时慢抬头看掌背，成双手托天之势。头慢慢还原，目视正前方，两臂向后背相夹（图 3）。用暗劲向上托动 3 次，停。静守调息、气沉丹田。

要领：抬头上举时吸气，头还原时呼气，意念随呼气下沉丹田，同时部分意念上贯百会。

目的：调理三焦经气，排浊气、升阳气，治胸闷痞满。

第四势　罗汉伏肚

功法：调息后接上势，双臂延身前回拉，两掌翻转成掌心朝地，用意向下按置脐下丹田处，停，中指距脐相对。同时鼻呼气，意气沿任脉沉入丹田，并引督脉经气意贯百会。脚趾抓地生根，提肛（图4）。

要领：动作、意气要协调一致，下按时肩部要放松，宜用暗劲，凝聚三焦之气成一体。

目的：运真气通贯任督，充盈脏气，能消食去积，通经气，祛肩风。

第五势　霸王拉弓

功法：调息后接上势，慢吸气，同时两掌变空心拳握固，并以意引气沉丹田。闭息，同时意合神阙穴向命门穴贴靠，推动真气沿脊椎上行冲关过至头顶守气，蓄元神。意引气下沉丹田，同时慢呼气，腰前弯至90度，两拳同时下沉，再将意上行胸中守其中气，鼻慢吸气，腹内收向后贴腰命门穴，提肛，吸足气，腹贴紧，再吐气，作3次呼吸运行。闭气，意守膻中穴。同时慢转拳，成拳背朝地，身姿不变，呼气，意引膻中穴经气向两拳运贯，候气充盈后两拳用暗力慢慢向左右拉开，直至两臂伸直平举。胸尽力外扩前挺，气贯百会，

头向前顶，再还原（图5）。

要领： 动作意气要协调成一体，全部用暗劲。拉开时吸气，还原时呼气。

目的： 培增内气，排除体内浊气，吐故纳新，增肺气，宁神，利皮毛，治肩陈伤。

第六势 白鹤亮翅

功法： 候气充盈，接上势。两拳原处变钩手，两钩尖齐对丹田、脐眼。自然吸气，呼气时意念将膻中穴真气运还双钩。两钩手慢慢向左右拉开，直至两臂伸开似抱物状。头微低，拉开时背上顶，势成含胸拔背，收腹，脚趾抓地之状（图6）。

待丹田内气充盈，调息，以意念提丹田劲使身姿上体向上，慢直腰，同时钩手由相对原处向后转动，变钩尖朝身后。吸气，以颈项用力，头慢抬。使胸向外扩挺并收腹，两腿伸直，臀后溜，脚趾抓地生根（图7）。

要领： 用拔背含胸劲拉开，拉开时意念将手三阳劲气向督脉运贯，收合时意念将督脉劲气向手三阳经返运。往返经气一定要达指、背部。

目的： 练真气控制能力，治肩、背、手阳经宿疾，及颈、胸椎疾患。

第七势 青龙亮爪

功法： 候气充盈，调息，接作两钩手慢转变掌，掌心朝

天，同时慢收肘，手腕由后向前划弧，成抱掌至腰眼处。意念引气达两臂，两手向前慢平伸，齐肩平，两臂相距与肩宽。慢吸气两手向上端，似托重物。直至双臂上举过顶，尽力上伸，手心朝后，手指尽力上插，足拔跟，脚尖着地用力上掂（图 8）。

吸足气，尽力收腹，腰脊向前紧贴，提肛，提外肾。接着闭息，目神内敛，双肘慢下压，似有按压重物入地之暗劲。身姿保持正直，屈膝下蹲成骑马步势，掌心朝面，手腕齐头平，脚趾抓地，吐气，意念下沉达脚心，畅胸实腹。双肘继续压直至抱掌腰眼旁，停，再双掌变空心拳握固。同时意念引气上贯达百会穴。吸气后，意念上下运行，真气收归丹田，凝成一体，候气守定（图 9）。

要领：意念引气要达梢节。下压时松肩坠肘，用暗劲，忌蛮力。

目的：练真气随意念而动。集运行之气归于丹田，凝合生化，达到通经络，行气血，强内脏，以臻健身延年之功。

第八势　霸王举鼎（左）

功法：候气充盈，身姿正直，头似顶物，目视正前方，吸气，两胁收紧，收腹，胸含气，脚趾抓地，提肛，提外肾。再使腰慢向左转，臀后溜，身体重心移落右腿，左腿以足尖点地虚步而立。头随上体转动，慢吸气，双臂沿体侧向上高举过头，腕用力，两臂似举千斤鼎之状。同时抬头，目视前方，意念引左足三阳经气上行经丹田，再沿右足三阳经入涌泉守定；同时意念将手阳经气经中丹田上达百会守定。

闭息，提丹田劲，猛收双臂成抱拳胸旁，将丹田浊气从口向外猛喷出吐尽。同时意念将百会、涌泉守定之气沿足阳经线路收归丹田集中合一。调息，气沉丹田，双手臂以抽丝之劲，沿体侧向上高举过头。以丹田劲轻缓提左腿，头微低，目神内敛，身略前俯，放松脊背，收腹、提肛、提外肾。意念将足阴阳经气领入丹田（图10）。

接上势，身姿不变，以丹田内劲，左腿慢下落，以足尖点地，同时右腿屈膝慢弯，身重心下降成虚步。吸气，意念引气至中丹田，小腹部慢荡鼓，有意气相接之感，养精蓄锐。待培生内气充盈后，慢收双臂成抱拳胸胁旁，同时慢慢吐气尽后，调息气沉丹田（图11）。

要领：扭转身姿时，目内视丹田真气随体运转，上举时双臂内要有浑厚劲、沉稳，收臂要快而猛，全部动作要整体协调。

目的：贯通带脉劲气、四肢百骸，集合全身元气成一体，壮丹田内气。

第九势　霸王举鼎（右）

功法：接上势，吸气，以丹田劲使身姿向右转动180°，下面动作和上势相同唯方向相反。接着，候气充盈，意念引气使身姿向左转动，臀后溜，身体重心分落双腿，转动时右足尖为轴足跟向左转，还原成正面马裆式（图12），目内视丹田内气运转。

第十势　双龙埋头

功法： 候气充盈，缓缓吸气入丹田，意念引气向两胁守定，头上顶、提肛、提外肾。两拳握固挺举。拳心相对，闭息，双膝慢直使身姿上起，直至站立。吐气，同时意念下沉丹田。

吞气入腹，闭息，身快速下蹲成低马档，同时双拳由上下落，猛甩、狠打大腿内侧，口喷气，发声（图13）。全身放松，自然吸气，如此作3次。

要领： 意念引气，运转周身，要有内劲使身姿上动起立。身姿下蹲要快，起身要缓慢，培生内气达双臂后才能排打大腿。

目的： 搬运真气通关节，强腰膝，却胸胁之浊气。培生元气，提高身体素质。

第十一势　双龙出水

功法： 接上势。调息后，拳变成掌，掌心相对，双手如抱球，全身放松，目神内敛。以丹田劲身姿慢上起，直至站立，同时双臂沿体上举，过顶尽力伸直。手指朝天，收腹提肛，头如顶物，脚趾抓地，慢吐气，意念下沉丹田守定。

吞气入腹，闭息，双臂手指尽力上伸，头使劲上顶，腹尽力内收，目贯劲上视，直至足跟离地，脚尖用力上踮，意念引气上达手指掌，上冲百会，守定。双腕拧劲，两手沿体前由上向下速落，两掌猛劈两大腿内侧，身姿同时速下蹲成低马档势，口吐气，发声（图14），如此作3次。

要领：双手上抱时要松静自然，双手掌下劈要猛，身下蹲与劈手要有整体感。

目的：练内气随意念在体内运行。猛劈大腿内侧，促使内气凝集丹田，使真气充盈，排浊气，调五脏。

第十二势　托天震地

功法：调息候气充盈，意念引丹田劲，身慢上起直立，全身放松，目神内敛，自然吸气，头顶似物，同时双手抱球状上举，含胸拔背，劲达双臂。收腹提肛，脚趾抓地生根。手指尽力上伸够天，足跟离地，脚尖上踮，头略抬，意视左右两手。收腹，使腰腹相贴，紧缩肛和外肾。意念上冲百会，达指尖后，略停几秒，上伸劲守定。再足跟落地，同时双手转动成十指相对，掌心朝天，意念引气慢移丹田沉守(图15)。吸气，用暗劲上托，并且身姿随托劲向上尽力伸展，似有上体拉长之状，同时脚尖上踮。接着随呼气足跟猛落地，振颠身体，使振颠劲沿腰背达脑后，顺势同时全身放松，调息。如此作 7 次。

要领：身姿动作要与呼吸配合协调，背后振颠用自重力不要加蛮力。

目的：荡盈内气，通达百脉，祛病强身。

第十三势　金鹏飞翔

功法：候气充盈，目神内敛，绵绵吸气，意念引气下行丹田处守定。随慢呼气双膝慢屈，双臂沿体侧平分慢落，身

姿正直，势成两手竖掌平撑，马裆步蹲定（图16）。

调息后，身继续下蹲，变两手掌心下按，重心随势下降，闭息，慢反掌转肘变空心拳握固，同时意念引气直达手指。作反掌时十指向左右用力伸插，似有双臂拉展伸长之状。五指用拧劲转腕，双臂慢收肘，意念将双臂之气回归丹田，同时身姿慢起还原马裆步蹲定，双拳抱乳房（图17）。

身姿保持正直，两胁收紧，使内气直冲百会，慢慢站起，慢吐气，同时意念将气慢沉丹田。缓移左腿向右腿靠拢成立正站立，目凝神视前方，头顶竖项，畅胸，略收腹，提肛，脚趾抓地，自然吸气，候气守定。

要领：此势动作要连贯，要和呼吸配合好，协调一致。

目的：使内气在体内上下、左右随意念运转，畅行经脉，充盈内脏，百脉调顺，使形、意、气合一。

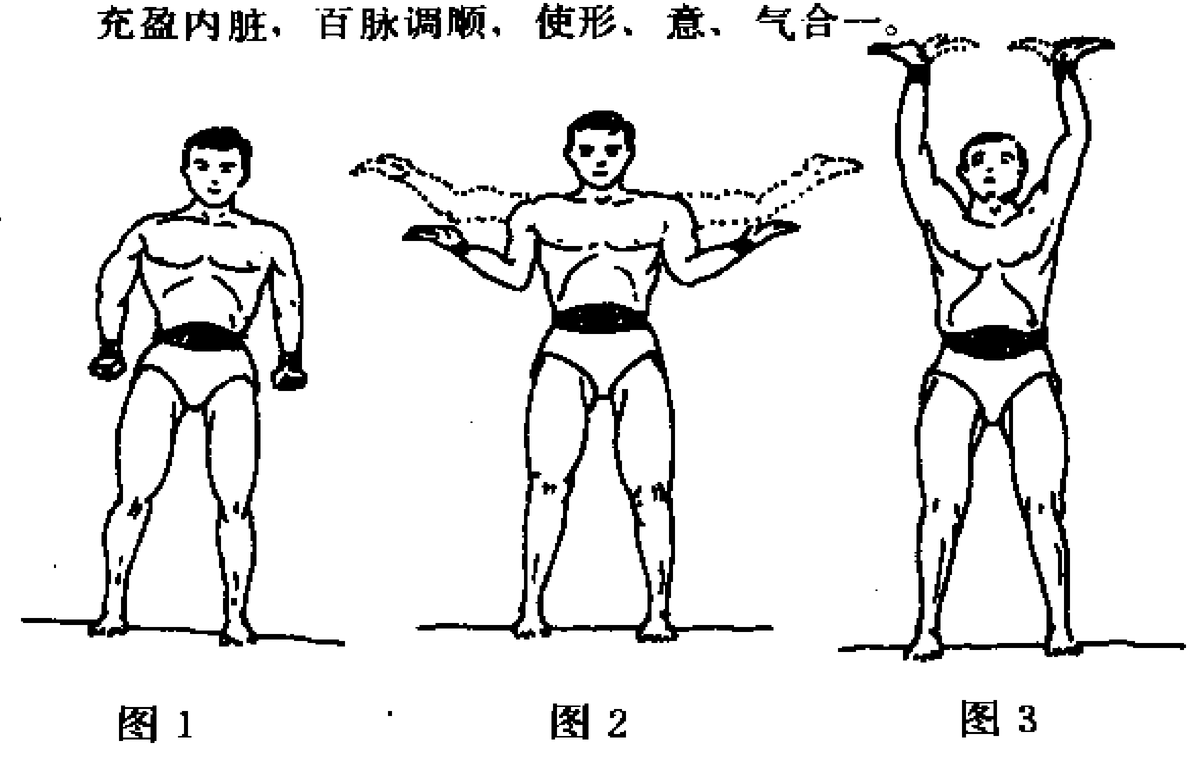
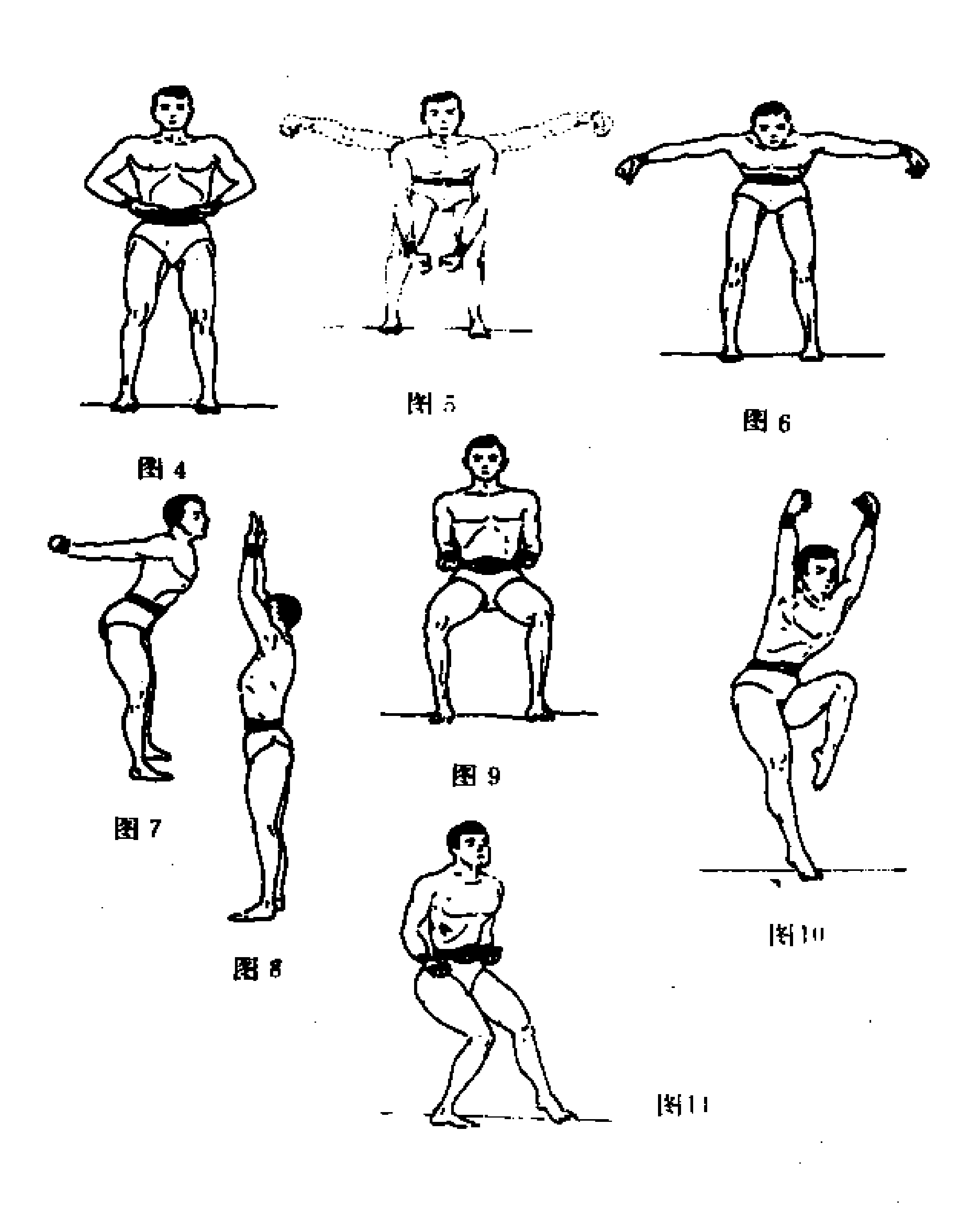


图 1　　图 2　　图 3


图 4
图 5
图 6
图 7
图 8
图 9
图 10
图 11

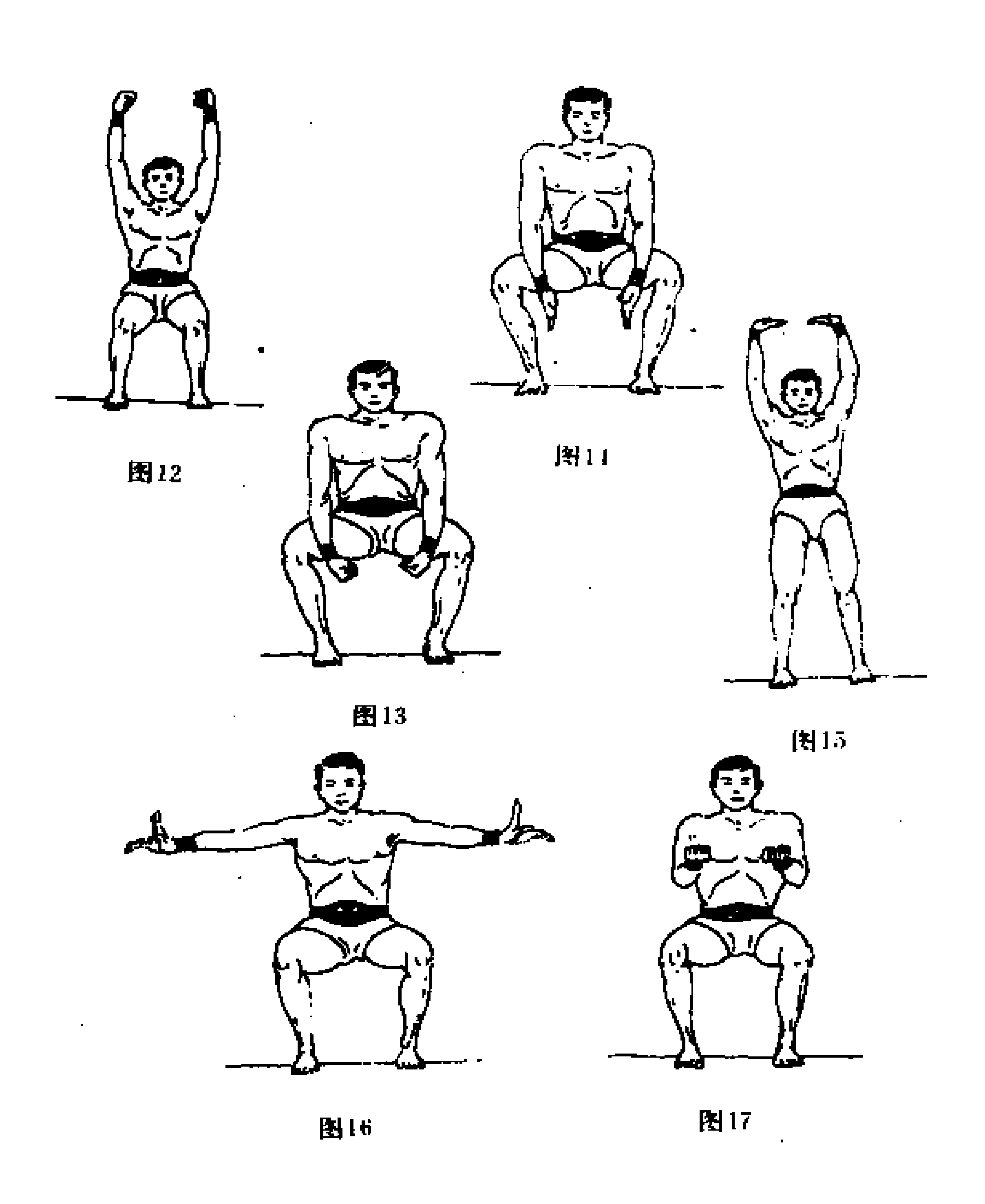


图12

图14

图13

图15

图16

图17

炮捶功法

张汉文

本篇介绍的三皇炮捶门功法有些是鲜为人知的。这些功法都是先辈们经过多年反复实践总结出来的，简单易练、行之有效。特整理成文，以飨读者。

卧袋操法

本功法是铁砂掌传统练法的一种。简便易行，主要用来提高掌的挥、拍、劈、切之劲力和坚硬程度。

（一）打袋制做

使用硬沙袋易伤手掌，我们通常使用双层的沙袋进行练习，这种沙袋叫做“子母袋”。用帆布做成一条长45厘米、直径33厘米的外袋，再做一条长33厘米、直径23厘米的小袋，将小袋放入大袋里，内装铁砂或绿豆大小的石子，往大袋里填充锯末或麸皮，两袋封严，即成子母袋。该袋重20公斤左右（见160页卧袋图）。

（二）操打

1.马步摔拍

①将沙袋放在70厘米高的方凳上，面向方凳，蹲马步，

双掌提抱于腹前（图 1 ）。

要求：心静神明，意念归一，气沉丹田，头如顶物，含胸收臀，肩肘放松；呼吸均匀，目视沙袋。站片刻后，两手如抱球，待气感明显后开始打袋。

②右臂经右后向上摆起，随即向前、向下以掌心朝下拍打在沙袋上，同时；左掌由下向左后上方摆起，目视沙袋，配合呼气（图 2 — 3 ）。

③上动不停。右掌拍打后即向左上方挥起，掌心向上与左掌合击，目视沙袋，配合吸气（图 4 ）。

④上动不停。右掌复向下以掌背摔打在沙袋上，配合呼气；目视沙袋（图 5 ）。

⑤上动不停。右掌再次向右后方摆起，左掌按右掌的摔拍方式继续摔拍；两掌如此交替，摔拍和击掌声要有韵律，上体随臂的摔拍而转动（图 6 — 8 ）。

要点：勿用拙力，腰肩肘腕指节都要放松，使内劲运行顺畅。

2.马步劈切

马步桩不变，两臂以掌沿为力点，上下交替劈切于沙袋上，动作似打鼓，要求沉肩坠肘，目视沙袋（图 9 —10）。

3.弓步打袋

①面对沙袋相距 1 米余站立，目视沙袋（图11）。

②右脚向前上步成弓步，同时右掌由后向上摆起（图12），右脚落地；同时右掌向前、向下拍打在沙袋上，目视沙袋（图12—13）。

③右掌向左侧上方挥起，以掌背向下摔打在沙袋上，目视沙袋（图14—15）。

④右掌经右侧向后、向上摆起，以小指侧为力点，向前下劈切在沙袋上（图16—17），右脚收回原位。然后再换左弓步，用左掌拍、摔、劈切沙袋，左右互换，动作相同。

要点：意念集中，目视沙袋，步到手到，自然放松；发力呼气，勿用拙力；循序渐进，由少到多，切勿急躁。

练此功不可蛮干，一定要按步骤进行锻炼，而且要用药洗，以强筋骨，活气血。

附：洗药方剂，仅供参考。

川乌、草乌、南星、半夏、蛇床、百部各3克，花椒、狼毒、龙骨、藜芦、透骨草、海牙、地骨皮、紫花地丁、硫磺各30克，青盐120克，刘寄奴60克。

制法：用食醋、清水各2500克，用文火将药煎至3500克至4000克时即可。用时先将药水温热，洗后将手甩干才练打袋。功毕再用温药水洗手。最后用肥皂在热水中将手洗净。此为外用洗药，切不可口服。如手上有伤则停止练功，外伤须痊愈后再恢复练习。

梅　花　指

梅花指功是练习以五指指尖戳点的功夫。锻炼腕部啄劲及手指的直硬劲。此功劲促而脆，爆发力强。在练习马桩打袋的基础上，即可练梅花指功。马桩的要求如图1所述。

练法：习者先站好马桩，左掌五指分开，屈肘上提至脸部，右掌五指并拢成撮戳于沙袋上，目视沙袋（图18）。然后左掌五指并拢成撮，向下戳点于沙袋上，同时右掌屈腕，五指分开，屈肘上提至脸部，目视沙袋（图19）。如此左右互换

练习，称为小梅花指。

另一种是将上提的手指合拢，戳到沙袋上时五指分开成梅花状。称为大梅花指。其余动作相同，左右互换（图20—21）。

要点：腕关节要活，五指挺劲，呼吸相随。

吊袋练打法

吊袋，是重百余斤的大沙袋。其练法很多，主要目的是提高手、眼、身法、步、肩、肘、腕、胯、膝、足等部位的力量、速度、反应能力，以及自身抗击打的能力，以此提高身体素质、强筋壮骨，益寿延年。

（一）制做

用帆布分别缝成直径约35厘米和50厘米、长1米的粗细两条袋子，底角都缝成圆形。粗袋底部先装10厘米厚的麸皮或锯末。然后将装有黄豆大的石子的细袋放置粗袋中心。再往粗袋四周装麸皮或锯末。两袋装到八成左右。约重百余斤。然后将口封好，吊在木架或树杈上，袋的下部与自己臀部同高，即可使用(见160页吊袋图)。

这种吊袋使用起来内刚外柔，不易伤皮肉和筋骨。

（二）操打

1.弓步冲拳

①面对沙袋1米余处站立。气沉丹田，呼吸均匀，心静神宁，自然放松（图22）。

②向前迈右脚成弓步，右拳由肋下向前冲出打在沙袋上，左拳护肋，目视沙袋（图23）。

③右拳冲打完后立刻收回护肋，右脚迅速撤回原位，等沙袋朝自己摆来至1米远处，左脚上步，同时出左拳冲打沙袋。如此左右互换练习。

要点：拳要握紧，拳面要平，腕要挺劲，发力摒气。

2.弓步揭掌

步法同上，以掌指领先着袋，随即坐腕用掌根推揭，如此左右互换练习（图24）。

3.反背捶和反背掌

面对沙袋约1米处站立。右脚向前上步成弓步，上体同时向左侧转体90°。右臂从腹前向右后方屈肘横抽，以掌背击打在沙袋上，目视沙袋（图25）。

打完后，右脚迅速撤回原位；左脚随即向前上步成弓步。以下动作同上，唯方向相反。如此左右互换练习。

反背掌练习与反背捶练习相同，唯将拳变成掌，用掌背抽打在沙袋上（图26）。

要点：发劲时要松肩，拳要握紧。用掌抽打时，掌指要挺劲，腕关节要弹抖，同时要配合摒气，手脚合一，周身齐整。

4.肩撞

①肩前部抗击

面向沙袋1米余处站立，先将沙袋悠起，待沙袋向自己摆来相距约1米时，疾出右脚向前落成弓步，同时身向前拥，以右肩前部撞击沙袋（图27）。

待沙袋被撞出后，右脚立即收回原位，出左脚成左弓步，以左肩前部撞击摆来的沙袋。如此左右互换。

②肩外侧撞袋

面对沙袋1米余处站立，然后将沙袋悠起，待沙袋向自

己摆来相距约1米时，右脚向前上步成弓步；同时身向左转90°，以右肩头撞击沙袋（图28）。沙袋被撞出后，右脚立即收回原位，身体向右侧转180°，出左脚成弓步，再以左肩头撞击摆来的沙袋。如此左右互换。

5.肘击

这里介绍的肘击练习包括横肘靠打、立肘靠打、掩肘顶击和顶心肘打四种打法。

①横肘靠打

面向沙袋1米余处站立。将沙袋悠起，当沙袋向自己摆来约距1米时，右脚向前上步成弓步；同时右前臂立肘，手心朝内，向沙袋拥身靠击（图29）。

上动不停。当肘与前臂着沙袋时，前臂内旋向下横肘拥身靠打，手心向袋；同时左掌在右肘下以掌根撞击沙袋，目视沙袋（图30—31）。沙袋被打出后右脚收回原位，再换左侧练习。如此左右互换。

②立肘靠打

面向沙袋1米余处站立，将沙袋悠起，当沙袋向自己摆来约1米时，右脚向前迈步成弓步，同时右臂屈肘，前臂立起，手心朝内，身向前拥，立肘靠打沙袋；同时，左掌在右肘里侧以掌根撞捆在沙袋上，目视沙袋（图32）。然后换左侧靠打。方法同上，依法左右互换。

要点：手脚合一，拥身松肩，脚跟蹬力，发力摒气。

③掩肘顶击

面向沙袋相距约40厘米站立。先以左臂屈肘立起向右侧掩打沙袋，身体向右拥劲，眼看沙袋（图33）。然后换右臂屈肘掩打，如此左右互换。

④顶心肘

面向沙袋约1米处站立，将沙袋悠起，当沙袋朝自己摆来相距约1米时，立即向前上右脚成弓步，向左转体90°；同时，右臂屈肘于胸前，用肘尖顶击沙袋，身随之向前拥劲，目视沙袋（图34）。沙袋被击出后，右脚立即撤回原位，向右转体90°，待沙袋向自己摆来约1米时，再向前上左脚成弓步，同时左臂屈肘于胸前，用肘尖顶击沙袋，如此左右互换。

要点：顶肘拥身，力点准确，动作协调。

6.两肘撞袋

面向沙袋1米余处站立。先将沙袋悠起，当沙袋向自己方向摆来至1米左右，迅速向前上右脚成右弓步；上体左转90°，右臂扬起，用肋部撞击沙袋，目视沙袋（图35）。沙袋被撞出后，右脚撤回原地，速换左脚上步成左弓步，待沙袋摆来时，再扬起左臂用左肋部撞击沙袋。如此左右互换。

要点：发力时要以鼻擤气，内劲要向外顶胀。

7.丹田撞袋

面向沙袋1米余处站立。将沙袋悠起，待沙袋向自己摆至1米左右时，迅速向前上右脚成弓步；气沉丹田，以小腹部位撞击沙袋，目视沙袋（图36）。沙袋被撞出后，右脚退回原位，当沙袋朝自己摆来约1米时，疾出左脚向前成弓步，再以小腹部位撞击沙袋。如此左右互换。

要点：向前进身挺腹。内劲外顶。全身整齐，以鼻擤气。

8.背部靠打

背向沙袋1米余处站立。回头用眼角瞟视沙袋，然后左脚向后撤步，右脚用力蹬地，用左侧背部靠打沙袋（图37）。沙袋被击出后，左脚撤回原位，当沙袋向自己摆来距1米左

右时，右脚疾向后撤步，向右侧转体90°；用眼角瞟视沙袋，左脚用力蹬地，用右侧背部靠打沙袋。如此左右互换。

9.胯部撞打

将沙袋吊至与臀同高，身体侧对沙袋站立。将沙袋悠起，当沙袋向自己摆来约1米时，速向沙袋方向横跨步，用胯横击沙袋，身向沙袋方向拥劲，沙袋被击出后，再换另一侧练习。如此左右互换。

要点：先藏胯，身随步而拥，两脚交换要自然，屈膝下蹲。

10．膝部撞打

①侧身横撞

面对沙袋1米余处站立。左脚向左前方上步，右腿屈膝上提以右膝横撞沙袋，目视沙袋（图38）。沙袋被撞出后右脚落回原处，左脚随之收回，当沙袋摆来时，再上右脚撞左膝（图39）。如此左右互换。

②正身撞打

面对沙袋约1米处站立。右脚向前上步，左腿屈膝向上顶撞沙袋，目视沙袋（图40）。然后左脚落回原位，右脚也撤回，再上左步，右腿屈膝向上顶撞沙袋。如此左右互换。

11．脚部踢打

脚部踢打沙袋的方法很多，如踢、弹、蹬、踹等。这里只介绍常用的三种练法。

①侧身横踢

面对沙袋约1.5米处站立，右脚向右前方上步，身体向右侧倾；猛起左脚，用脚面横踢沙袋，目视沙袋（图41）。右侧动作与左侧动作相同，唯方向相反。如此左右互换。

②撩踢

将沙袋吊至与膝同高。面对沙袋1.5米左右处站立，左脚上步；右腿直膝绷脚面撩踢沙袋，目视沙袋（图42—43)。另侧动作同上，唯方向相反。如此左右互换。

③弹踢

面对沙袋1.5米左右处站立。左脚上步并屈膝半蹲，右腿屈膝提起，突然挺膝绷脚面弹踢沙袋，目视沙袋(图44—45)。另侧动作相同，唯方向相反，如此左右互换。

12．双挫打袋

面对沙袋1.5米左右处站立。右脚向前上步成弓步，同时，两掌从肋下向前屈肘挫拓，高与两肋平；发劲时，抽身长腰，松肩坐胯，用鼻孔擤气；身体重心向后移，脚下桩步成四六步，目视沙袋（图46—47)。上动不停，挫打完后收回双掌，右脚撤回原位；当沙袋又向自己摆来时，左脚向前上步成弓步，同时，两掌从肋下向前屈肘挫拓沙袋，以下动作同上(图48)。如此左右互换练习。

要点：发力时要擤气，力点在掌根，两臂不要伸直，屈肘打二节劲，做到手到脚到身相随，心准、手准、劲也准，全身协调一致。

打袋练法很多，各种击法都能在吊袋上练习，以上仅举几例。练习时必须注意由轻至重，不可急躁，要精神集中，发力擤气，勿用拙力。力量、速度、数量等均由自己掌握，酌情而定。

大　操　功

“大操功”是一种内外兼修的功法。所谓“大操”，即对

全身内外进行操练。这种功法是借助于外力的作用，再配合呼吸来运行气血。练这种功是以增强自身的爆发力，提高筋、骨、皮、肉、血管、神经等组织在实战中的抗击能力，而能在对方袭击时立即做出反击。因此，此功有通经活络，强筋壮骨，增强内藏器官的作用。

（一）器械结构与特点

大操功所用的器械是一条长66厘米左右，粗10厘米的橡胶袋子，内装小豆大小的圆形河砂（图49)。这种袋子柔软，并有较好的弹性，柔中含刚，软中透硬。打在身上有如接近人体的感觉，能控制力度，不伤筋骨，因此操练者不会产生畏惧心理，反而越操打越感兴趣，遍体感到舒适，尤如洗了个温水澡，身轻气爽，精神充沛。

（二）练功方法

两脚开立，与肩同宽，膝关节稍屈，调匀呼吸，心静神宁，意守丹田，全身放松；口自然闭合，舌尖上舔牙床的龈交穴（图50)。约站5分钟，待气盈神足，即可开始操打。

操打顺序（全身上下，操打周全）

头部：先打头顶（图51)，前额，脑后，额角（图52)，头围；

面部：（图53)，侧颈（图54)，后颈及咽喉；

肩部：（图55)，肩头（图56)，臂部（图57—58)，而后手背，手心和小指外侧等；

胸部：（图59)，胃部（图60)，腹部（图61)。

肋部：（图62—63)，肝部（图64)，背部（65—66)，腰部（图67)，臀部（图68)；

腿部：（图69—70)，包括腿的前、后、内侧和外侧。然后

脚面（图71），外踝，内踝，脚趾等部位。

对于一些要害部位如喉、腋下、裆部、后脑等，操打时一定要轻、慢，使之逐渐适应，不可过急。

操打时，先上后下，先左后右，先前再后，先轻后重，先慢后快，先打大面，后打重点；沙袋打在身上时要换气，使气劲合一；要神不外溢，意不旁驰，发劲整齐。

（三）注意事项

1.练此功法要在情绪稳定，精神饱满的情况下进行。如在过于“喜、怒、悲、思、忧、恐、惊”之时，不宜操练此功。因“七情”扰身，气行不顺，如练功前，要调节好情绪。

2.在练功期间，已婚男性要注意守身，节制房事，若有房事，必须停练数日，以免身体受伤，这样才能收到事半功倍的效果。

3.最好在空气新鲜，安静的环境下进行。

4.在饱餐或饥饿时不宜练功，特别是不能操打胃部。操打后，要用热水擦洗，以助气血运行，切忌凉水洗身。

5.对要害部位的操练，一定要由轻到重，循序渐进，操打劲力的大小，以适应为度，切不可蛮练。

握、拿、掐功

这种功法，是利用大操功用的小沙袋进行锻炼的。使用这种小沙袋比使用“涨手棒”练握劲，“拿缸”练拿劲，“掐硬棒”练掐劲等功法，要深奥得多。小沙袋柔软且有弹性，不会伤及筋骨皮肉，可克服练习者的惧怕心理。结合气功进行锻炼，收效则更为显著。

（一）手势

1.握：即将沙袋抓在手里，四指并拢，大拇指压在中、食指上面，用劲收合（图72、附72）。

2.拿：即将沙袋抓在手里，四指并拢，用指尖使劲，大拇指不压在中、食指上，向里合劲（图73、附73）。

3.掐：五指弯屈回折，将沙袋置于五指尖的中间，手心不接触沙袋，五指用内劲往一起掐（图74）。

（二）体势

1.仰卧势：仰面朝上，全身放松，双手握沙袋于胸前。

2.坐势：端坐在方凳或椅子上，两脚分开与肩同宽，松腰松肩，双手握袋于胸前。

3.站势：两脚开立，与肩同宽，膝稍屈，松腰松肩，双手握沙袋于胸前。

4.马桩势：头顶领，胸虚合，收臀提肛，松腰松肩，双手握袋在胸前。

上述姿势，习者可自行选择。

（三）呼吸

配合体势调匀呼吸。其呼吸方式是腹式呼吸法。内气产生于丹田，行于肩臂，达于手指。用劲握、拿、掐时，鼻孔呼气，丹田气聚合，手指松开时，吸气入丹田。这样一开一合，一吸一呼，使气劲合一，内外协调一致。

（四）神态、意念

练功时，要聚精会神地目视沙袋。视沙袋为骨，劲到骨即碎之。这样就能把“神、意、气、力”合而为一，作用在沙袋上。

兜 桩 功

兜桩是一种锻炼脚下稳固的功夫。由于功法简单，习练者可能会感到枯燥，由此而被忽视。若能坚持锻炼，必能悟出其中的奥妙，久之脚下根固步稳。

练法：每日舒筋之后，双手背在身后，将呼吸调匀，气沉丹田，目平视前方，站立片刻（图75）。然后向前上左脚，屈膝半蹲，似弓步（图76），上动不停。右脚随即从后向左脚跟勾兜，左腿仍然屈膝半蹲，目视前方（图77）。右脚勾兜完后，随即向前落步并屈膝半蹲，左脚从后向右脚跟勾兜，右腿仍然屈膝半蹲。如此左右互换，次数可自己掌握。功毕，可放松地往返走十几步，即为收势。

要点：两肩放松，收臀提肛，气沉丹田，被兜之脚五趾抓地，在兜踢发劲时配合呼气。练功后要用热水洗脚，以促进血液循环。

云 手 功

云手功是气功的一种动功功法。其动作圆活，柔顺缠绵，刚柔相济，快慢相间。简单易学，对强健身体有很好的作用。

（一）预备功

1.站桩式：两腿开立约与肩宽，两膝稍屈。两掌自然垂于体侧，松肩，含胸，收臀，提肛，气沉丹田，宁神静气，意念归一；调匀呼吸；口自然闭合，舌尖舐龈交穴（图78）。

2.双掌导引：站桩片刻，待气盈动时两掌从体侧屈肘，

指尖相对上托膻中穴（即与两乳头相平）；同时，吸气入丹田，目平视（图79—80）。上动不停。两掌内旋翻掌，使手心向下，顺势向下导引，至丹田前；同时，缓慢均匀地用鼻孔呼气，目视双掌（图81—82）。

3.前后叠腰：上动不停。两掌继续向下推，腰随之前俯，两腿渐渐伸直；同时，配合动作呼气，目视两掌（图83）。

上动不停。双掌向前、向上架过头顶，腰随之渐渐直起，目视双掌（图84）。双掌继续向后推，腰随之向后仰；同时，配合动作吸气入丹田，目视双掌（图85）。

上动不停。腰渐渐直起，两掌循原路线返回，目视双掌。同时，配合动作用鼻呼气（图86—87）。

上动不停。两臂外旋，使掌心朝上，随即向上捧起至丹田前，将两掌收回肋下；同时，两腿屈膝蹲成马步，配合动作吸气入丹田，目渐平视（图88—89）。

（二）单云手

接上式，马步不动。左掌从肋下仰掌向前平插；同时，用鼻孔擤气，丹田气聚，松肩含胸，目视左掌（图90）。

上动不停。意念从指尖转移到拇指和食指外侧，左臂向左、向后方平展（图91），腰随之向后仰（图92），左掌从后向右侧伸，左臂外旋经右侧向前、再向左侧、左后方环绕。整个运行，目均视左掌（图93—95）。当左掌环绕到身后时，则内旋变成指尖朝前，并屈肘经肋下向前仰掌插出。

云手动作的全过程，都配合着慢慢地吸气，只有插掌的瞬间是用鼻孔擤气，目视左掌（图96—98）。

上动不停。将意念转至左掌小指外侧，左掌再循原路线返回，保持马桩不动，掌心朝上，随动随吸气，目视左掌（图

99—106)。

上动不停。当收左掌到肋下时，右掌从肋下仰掌向前平插，目视右掌(图107)。以下动作与左掌动作相同，唯方向相反。此侧为右云手，如此左右互换。

要点：松肩含腹，收臀提肛，气沉丹田，无论两臂动作怎样地云盘拧绕，要求意念不断，始终贯注在掌心上，掌心向上，目视手掌，换掌时要发力擤气。

收式：将两掌收回肋下，二目收神，内视丹田。两腿渐渐直起，左脚慢慢地与右脚并拢。同时，两掌往下慢慢放于体侧，等丹田呼吸平和之后，再启目平视，意念停止。

（三）双云手功法

1.预备式

双掌导引动作与前面单云手相同（图78—89）。

2.双云手

启目平视（图108)。双掌指尖向前，意念集中于指尖，从肋下向前平插，掌心向上，目视双掌(图109)。双掌向两侧平展，意念集中在双掌拇指和食指的外侧，目视左掌(图110)。双掌继续向后平展并渐渐向中间靠拢，身向后仰(图111)。两臂内旋从面前经胸前向前伸，掌心始终保持朝上(图112)。两掌向前伸直，腰随之直起，马步蹲桩不变，目视双掌（图113)。两掌再向左右分开，仍保持掌心朝上，目视左掌（图114)。双掌继续向身后伸并向内旋腕，目视左掌（图115)。双掌收回肋下，目视前方（图116)。意念集中在指尖，双掌向前，掌心朝上向前平插出去，高与肩平，目视双掌(图117)。意念移至双掌小指外侧，并随之向肋下收去，目视双掌（图118)。两掌外旋腕并向后直臂伸出，保持掌心朝上，目内视双

掌（图119）。双掌由身后向左右两侧分开（图120）。再继续向前合拢（图121）。身向后仰、屈肘收掌，使两掌在胸前又经脸前向后云盘（图122—123）。两掌向左右分开，与肩同高，向前合拢，腰随之渐渐直起，目平视（图124—125）。双掌向肋下屈肘收回，意念随之收回入丹田（图126）。以上动作是一次双云手的全过程。在这一过程中配合动作的呼吸有两呼两吸，即从图108开始吸气，一直到图116，而图117是配合动作呼气。从图118开始第二次吸气，一直到图125。图126配合动作作第二次呼气。呼和吸都是腹式深呼吸，即丹田呼吸法。

动作重复次数不限，但要量力而行，不要勉强。

收式时，要做到一次双云手的完全结束（即做到图126）时，将右脚收并于左脚内侧，两掌渐渐放下垂于体侧。腿慢慢直起，意念散离丹田。

三　皇　功

这里介绍的内容属“三皇功”中的指功部分。经过锻炼可使内气通达劳宫穴和指尖，可提高手指的力度和硬度，同时也有增强内脏功能、强健身体的功效。功法简单易学、收效快。

（一）功法

1.太极式

两脚开立与肩同宽，稍屈膝。全身放松，两掌自然下垂于体侧，头有顶领之意。目视鼻尖，口自然闭合，舌尖舐门齿中间牙床上的龈交穴；气沉丹田，意念集中，呼吸均匀，吸气和呼气都要用腹式呼吸进行（图127）。

2.两仪式

上式站桩片刻，身体和脚步不动，两掌向上慢慢挑腕，掌心朝下；同时，丹田吸气，气足后用意领气于双掌心劳宫穴和十指上，并随内劲两掌下按，头向上顶领，两肩放松，眼圆睁，十趾抓地；同时由鼻孔呼气，丹田聚气。重复做9次（图128）。

3.推开洞门

接上式，两臂由体前上抬至肩平位置，腕关节上翘，十指向上；同时，随之吸气入丹田，意念在劳宫和手指，当吸足气之后，两掌用内劲向前推，两肩松、头顶领、眼圆睁；目平视前方；足趾抓地；同时，用鼻呼气，丹田聚气，重复做9次（图129）。

4.仙人擎天

两臂由体前直臂上举，掌心朝上，十指相对；同时吸气入丹田，当吸足气之后，两掌用内劲上托，松肩、头顶领、丹田聚气；眼圆睁平视；足跟提起，足趾抓地；同时，用鼻呼气。重复做9次（图130）。

5.左右推山

两臂分向左右两侧与肩平，十指朝上，掌心向外；同时，吸气入丹田；当吸足气之后，两掌用内劲向左右推，两肩松，头顶领，眼圆睁，平视前方；足趾抓地；同时，用鼻呼气，丹田聚气。重复做9次（图131）。

6.收式归源

两臂向下落，腕关节仍然翘起变掌心朝下、十指朝前；同时，丹田吸气，两掌于体侧用内劲向下按，用鼻呼气、丹田内气聚合；两肩放松，头向上顶领、二目圆睁；足趾抓地。

重复做 9 次(图132)。然后，二目收神内视丹田，意守片刻，待稳定下来，将两腕关节放松；两臂自然垂于体侧；右脚慢慢并于左脚内侧，意念离开丹田，启目外视，即收功。

（二）注意事项

1. 全套动作要求缓慢、协调、均匀。只许发内劲，不可用蛮力。

2. 呼吸与动作要配合得默契，动作不可在无呼吸情况下进行。吸气入丹田，呼气用鼻孔，发内劲时丹田聚气，松肩，头顶领，足趾抓地，二目圆睁。掌心和十指有热涨之感。

3. 意念始终在劳宫和十指。腕关节始终要翘起。

4. 每式至少作 9 次。

三皇内壮功

本功是一种特殊的吐纳导引气功。这种功法可使体肤柔软而又能坚硬，内脏坚实，肌肉强壮。

预备势

两脚分立，相距两肩宽。两掌自然垂于体侧，松肩含胸，收臀提肛，气沉丹田，呼吸均匀，宁神静气，意念归一，口自然闭合，上下齿相对，舌尖舐龈交穴（图133—134）。

1. 童子拜佛

两掌上抬，掌心朝上，同时吸气，两臂屈肘内折 2 次，掌心相对，指尖朝上，相合在胸前；同时，两腿缓缓屈膝下蹲成马步，意在双掌，用内劲合掌时同时用鼻呼气，丹田贯气；头正身直，松肩含胸，收臀提肛，目视前方（图135）。

2. 阴阳互换

两掌相合指尖向上，向内翻转，再向下伸，变掌背相靠，指尖朝下，向下延伸；腰随之下俯，两腿逐渐变直。两手将要接触到地面时，变成掌心朝下，十指指尖相对，眼视两掌（图136—139）。整个动作要配合呼气，腰尽量下塌。

3.双手擎天

双臂向前自然抬起，掌心向外。腰渐渐直起，臂抬过肩，继续上行至头顶，两臂伸直，掌心向上，十指分开，指尖相对；在抬举双臂的过程中配合吸气，当举至头顶时，双掌用内劲向上托；同时，松肩含胸，收臀提肛，丹田贯气，足趾抓地，配合呼气，目视前方（图140—141）。

4.推山填海

两臂向左右两侧下落，两腿屈膝下蹲成马步，掌心朝外，翘腕，十指尖向上。从两臂下落时配合吸气，当两臂落到与肩平时，两掌向左右两侧用内劲推；同时松肩含胸，配合呼气，收臀提肛，足趾抓地，气贯丹田，二目平视（图142）。

5.怀抱太极

马桩不动，两臂内旋，掌心朝外。同时配合吸气，两肩松，胸虚含，双掌用内劲向前推，同时配合呼气，收臀提肛，足趾抓地，气贯丹田，目视双掌（图143—144）。

6.仙人观星

右观星：马桩不动，左掌由右臂里侧向右侧上方用内劲推，右臂同时向上拱架，右掌向右侧上方用内劲推；两掌、两臂同时向内旋转，腰向左侧稍仰，气吸足充涨于胸肋间，双掌尽量内旋并外推，目视推出方向（图145—146）。

左观星：两臂缓缓地往下放，同时配合呼气。腰转向左侧，左臂下落，向左上方拱架。右掌从上往下随左臂向上拱

架，左臂内侧向左侧上方用内劲推出。两掌、两臂尽量内旋，腰随之向右侧稍仰，同时配合吸气，目视推出方向（图147—149）。左右互换做9次。

7.操练丹田

身体向右转正成马步，左掌下落于体前，掌心向外，同时配合呼气（图150）。上动不停，两臂外旋沉肘回收，用手背砸击小腹，同时摒气，丹田内气聚合，目视前方（图151—152）。

两掌操打丹田时，要象打在弹簧上一样，将两掌反弹回去，两臂随势平伸于身前，掌心向下，同时自然吸气，目视前方（图153）。随之再操打丹田（图154），如此重复操练36次。

8.开拓天地

上动不停。右掌指尖朝上，掌心向右侧由下向上经鼻前上穿，掌穿过头顶时，臂内旋直伸，变掌心朝上，五指分开；同时，左掌旋腕，由左肋下朝腰后脊柱反插，而后变掌心朝下按，伸直左臂。以上动作过程配合吸气，双掌用内劲，同时一托一按，松肩长腰，呼气，气贯丹田，足趾抓地，目视前方（图155—157），待呼尽气后，右掌外旋，从正前方原路线收至小腹前；左掌外旋屈臂经原路线收至小腹前，然后两手动作互换（图158—161），如此重复操练36次，随后收掌于腹前（图162）。

收势

双掌由腹前下移，变掌心相对，而后向左右两侧分开并逐渐上抬，掌心朝下，当抬到与肩平时，变掌心朝上，两腿逐渐伸直，目视正前方（图163）。动作不停，两臂继续向上抬，伸直，变掌心相对；在动作过程中要配合好吸气，注意

丹田沉气。两掌由胸前向下按至丹田时，收右脚与左脚并步；然后两掌自然垂于体侧，松肩，目视前方（图164—165）。这个动作过程要配合呼气，内气沉入丹田，意守片刻，待呼吸平稳后，停止意守。即本功法练毕。

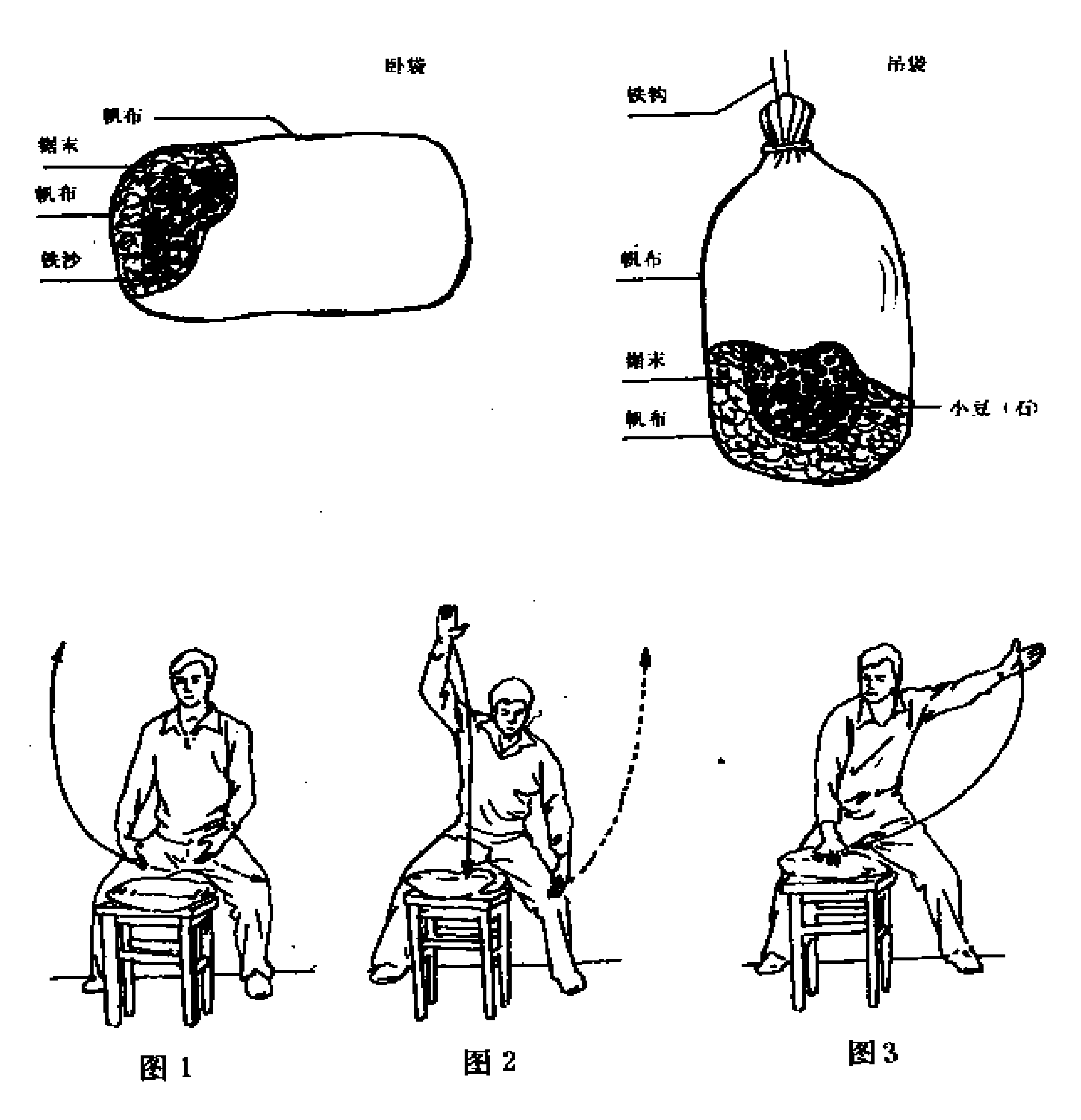


图 1　图 2　图 3

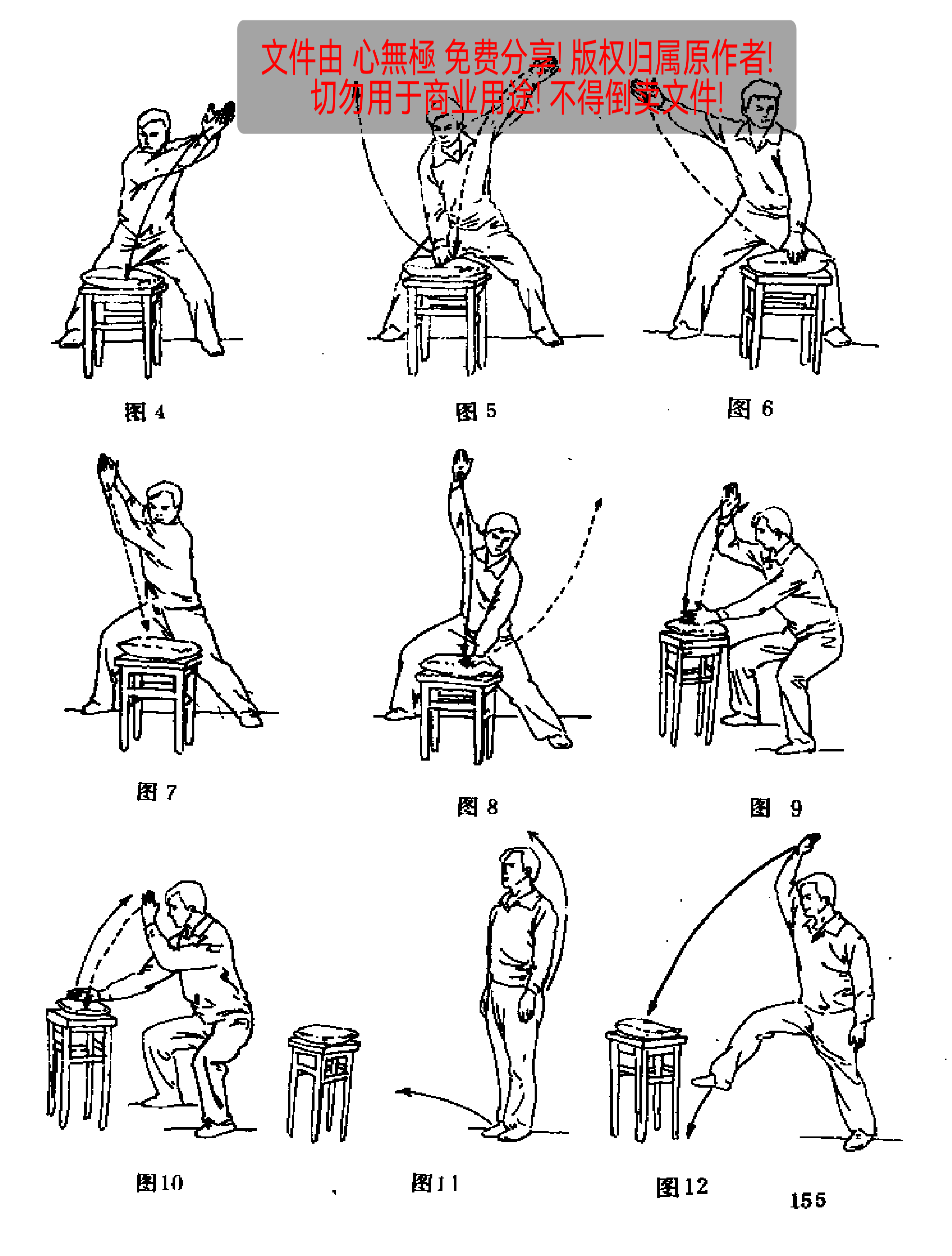


图 4　图 5　图 6

图 7　图 8　图 9

图10　图11　图12

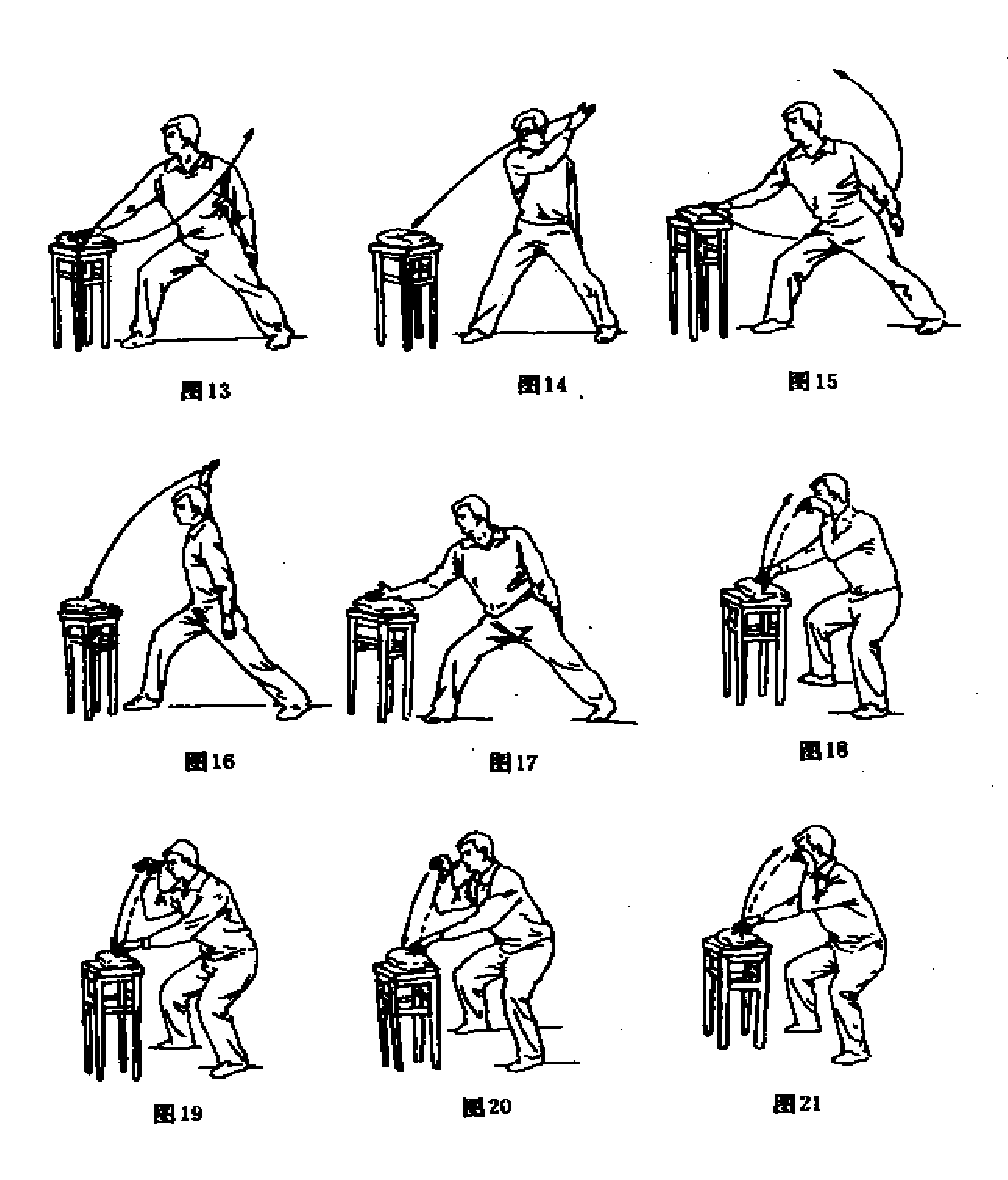


图13 图14 图15

图16 图17 图18

图19 图20 图21

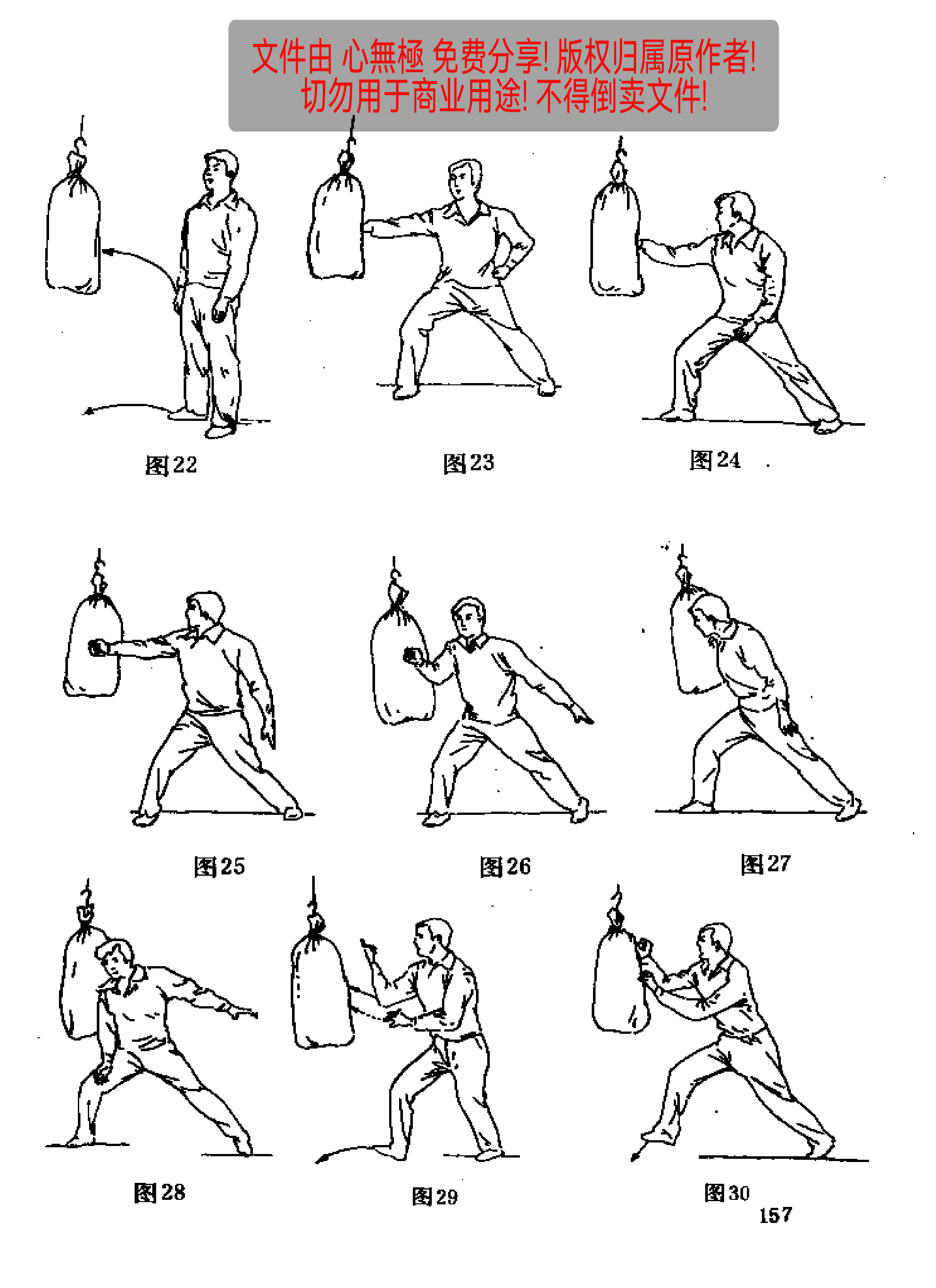


图22 图23 图24

图25 图26 图27

图28 图29 图30

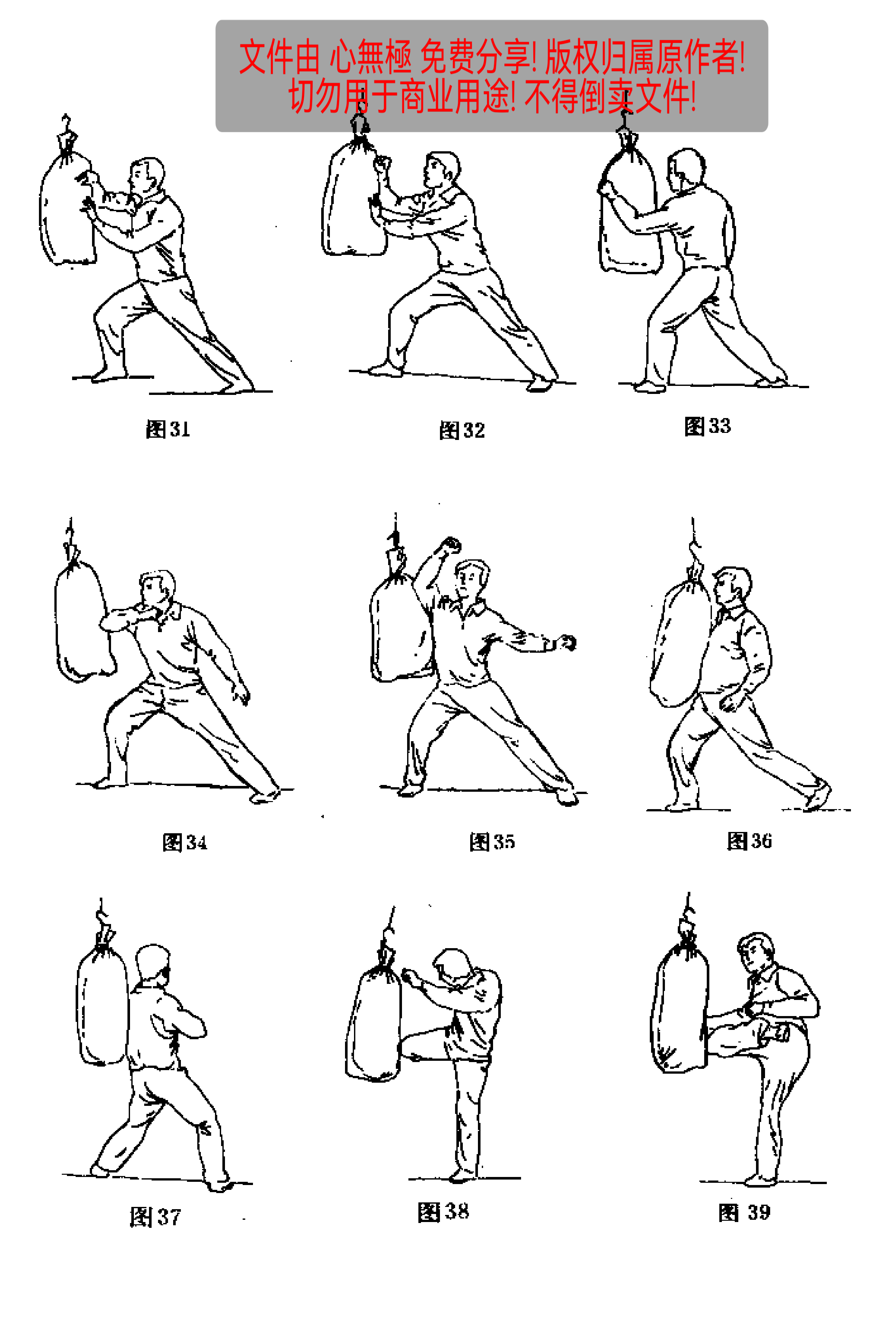


图31 图32 图33

图34 图35 图36

图37 图38 图39

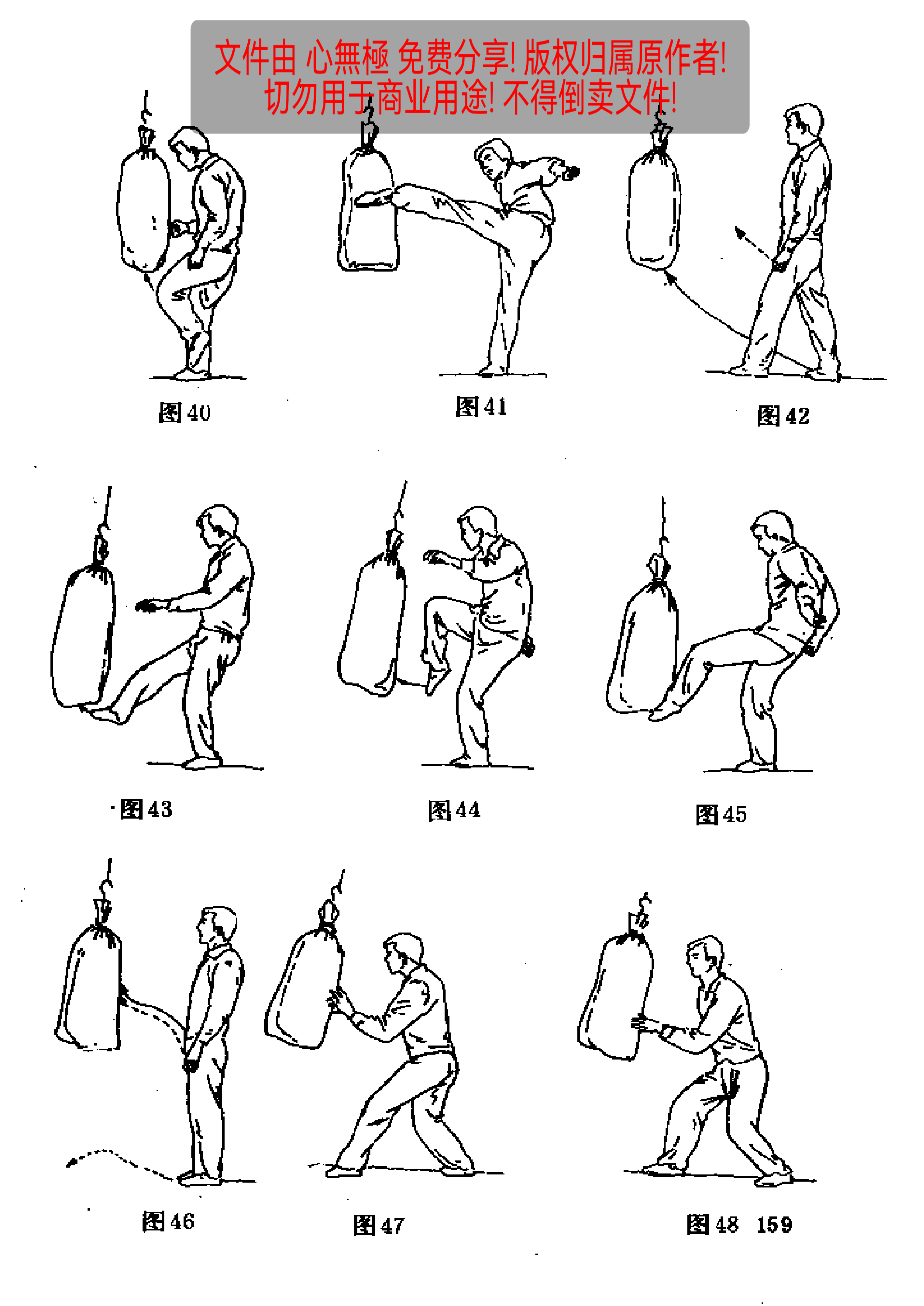


图40 图41 图42

图43 图44 图45

图46 图47 图48

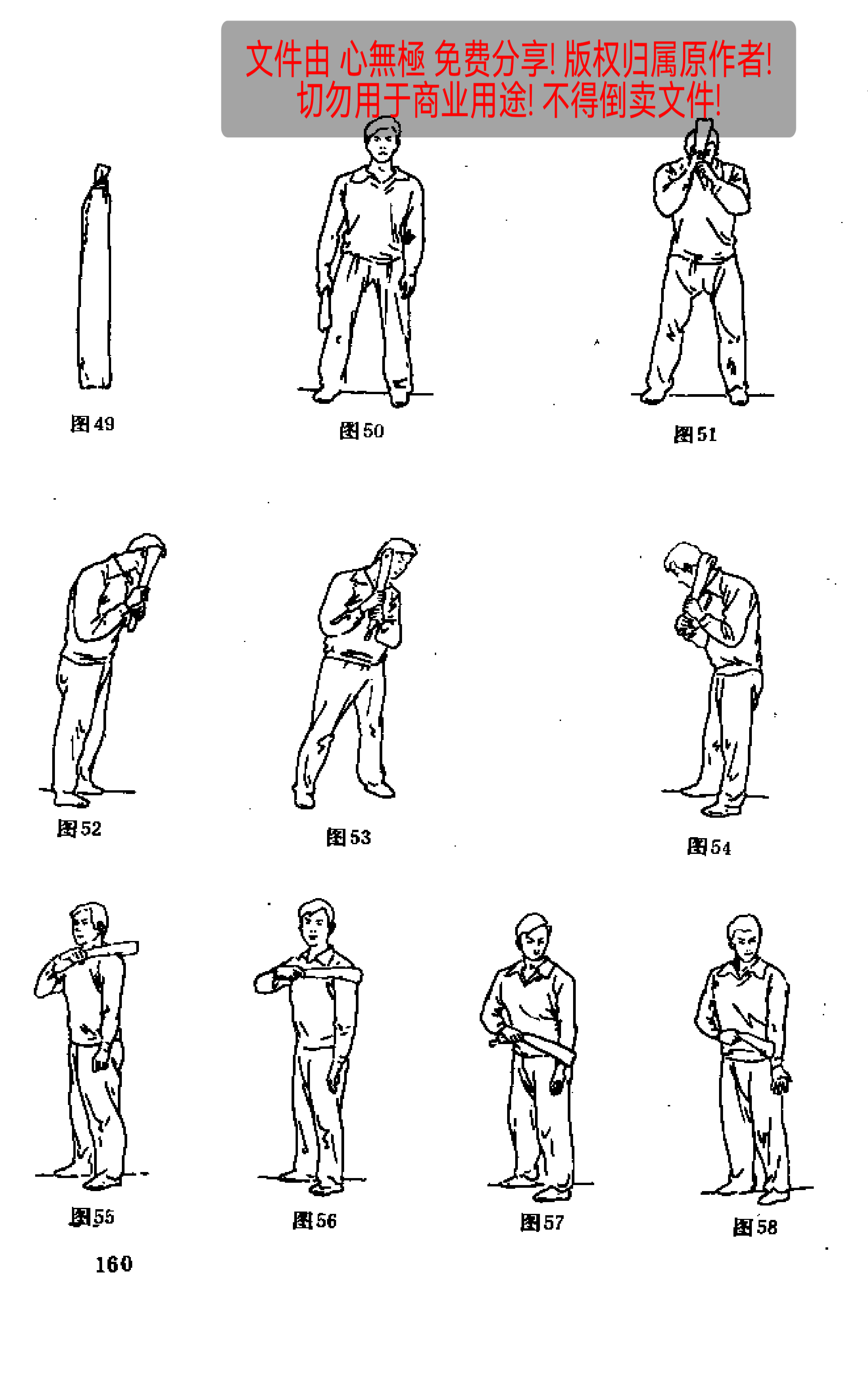


图 49

图 50

图 51

图 52

图 53

图 54

图 55

图 56

图 57

图 58

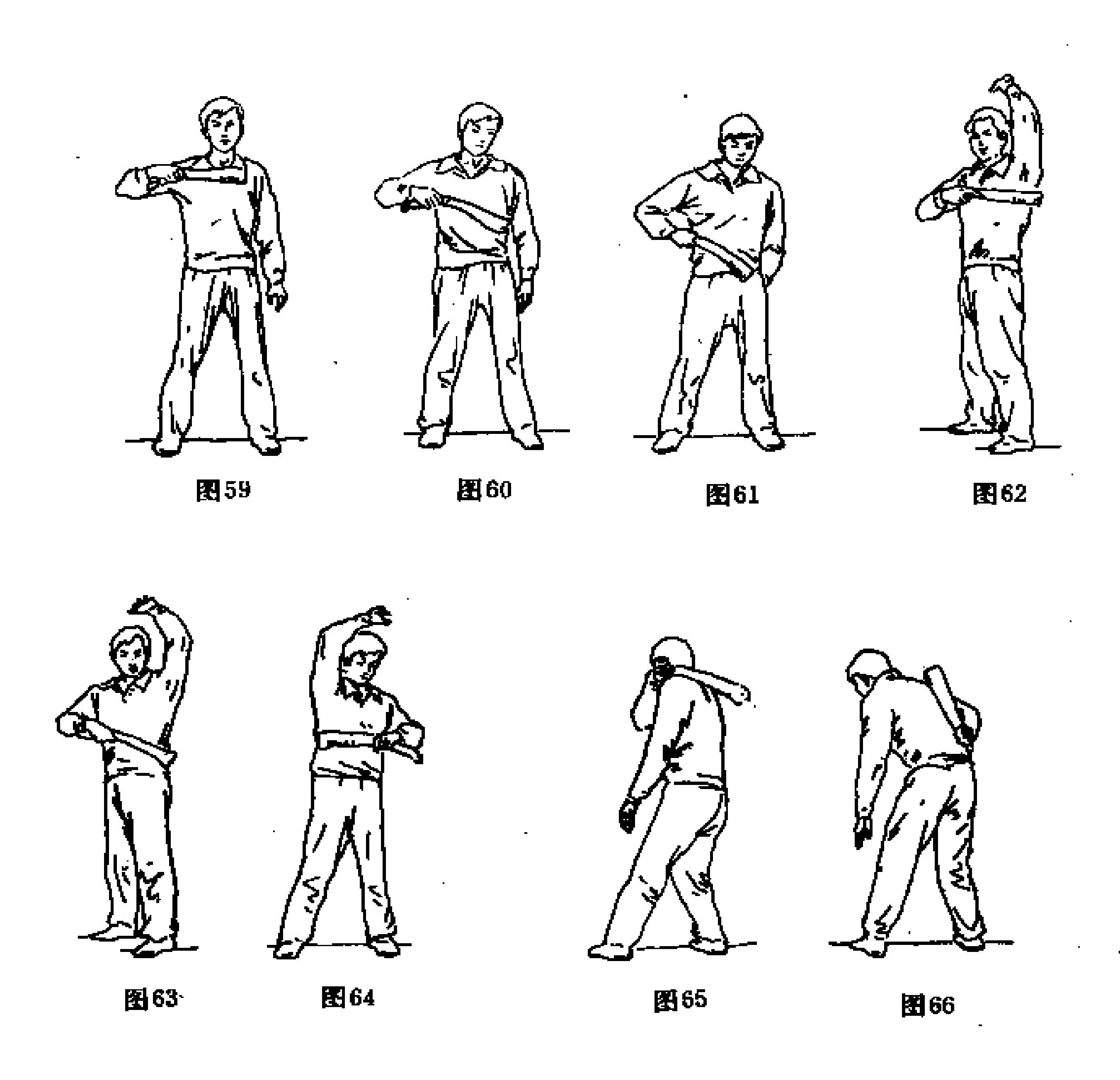


图59　图60　图61　图62

图63　图64　图65　图66

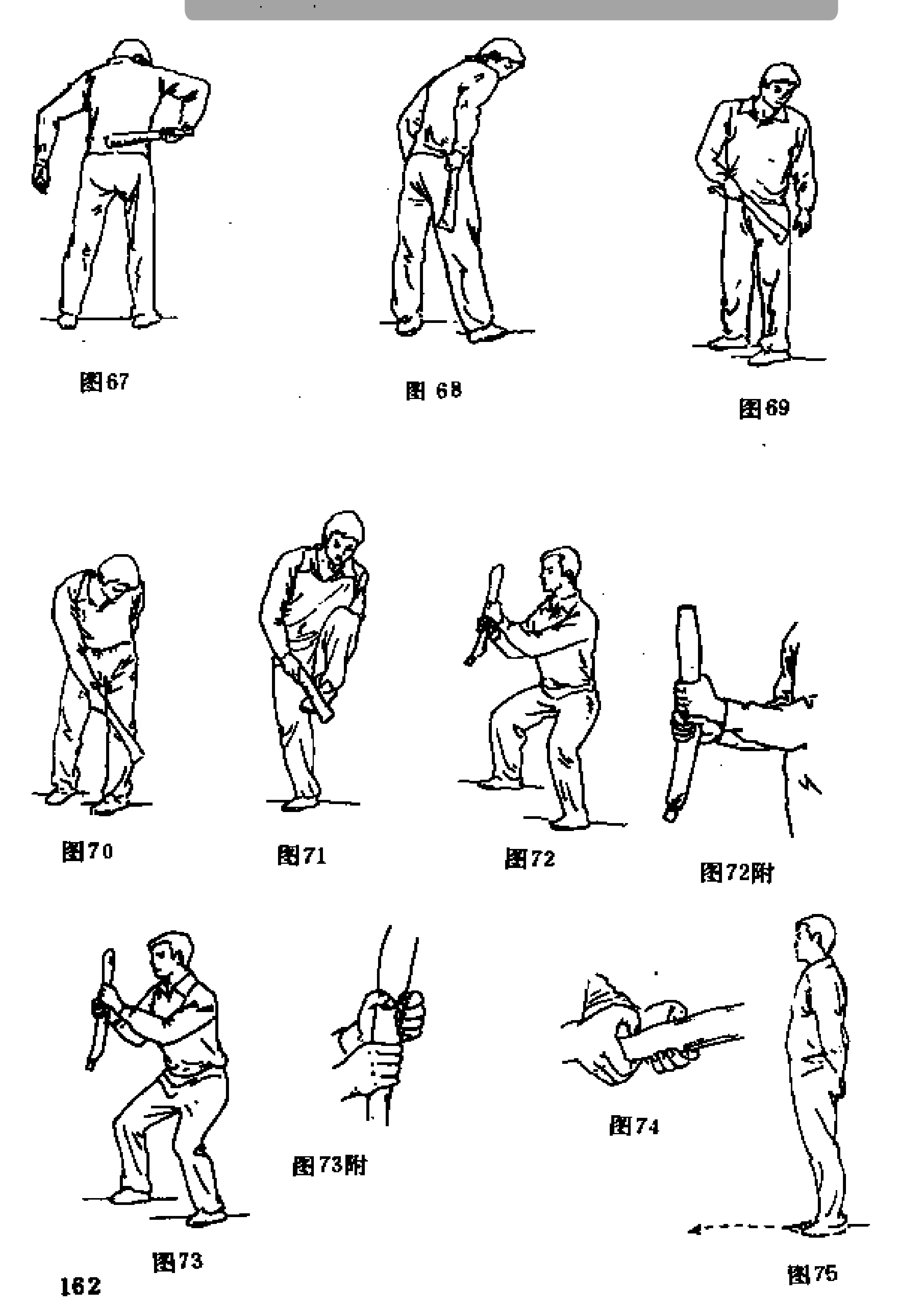


图67 图68 图69

图70 图71 图72 图72附

图73 图73附 图74 图75

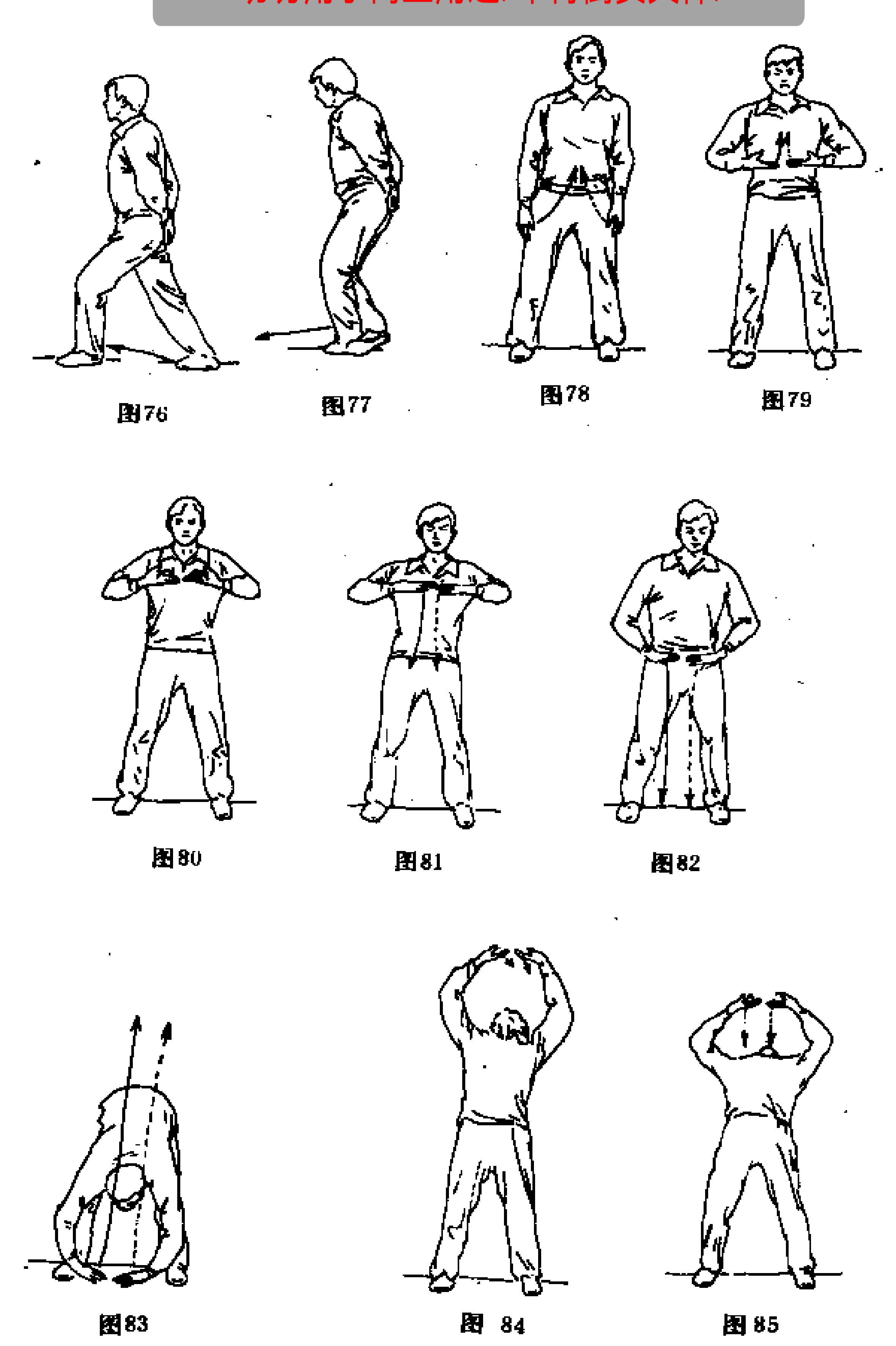


图76 图77 图78 图79

图80 图81 图82

图83 图84 图85

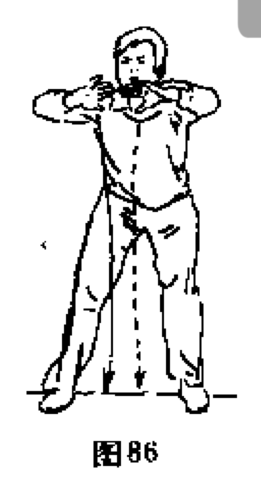


图86



图87



图88



图89

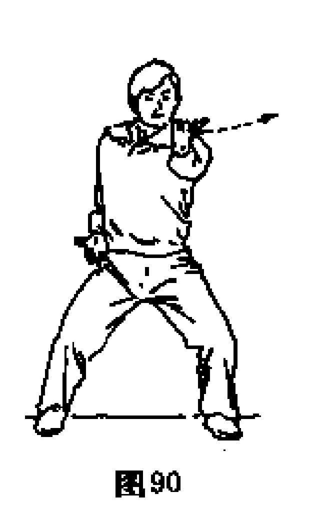


图90

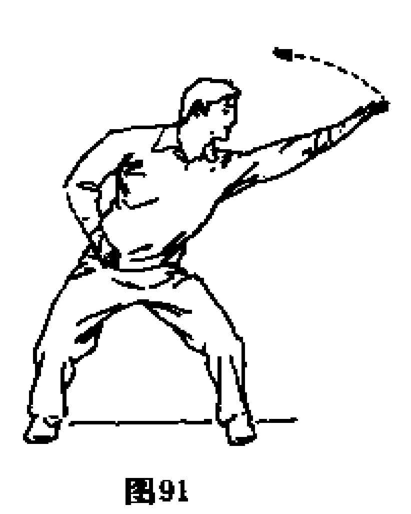


图91

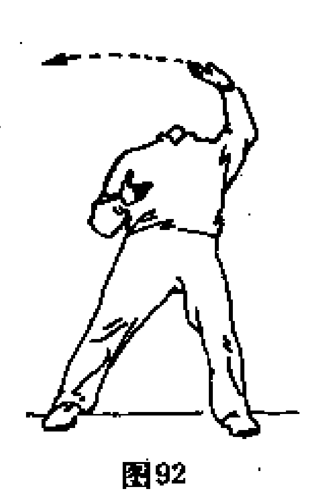


图92

图93



图94



图95

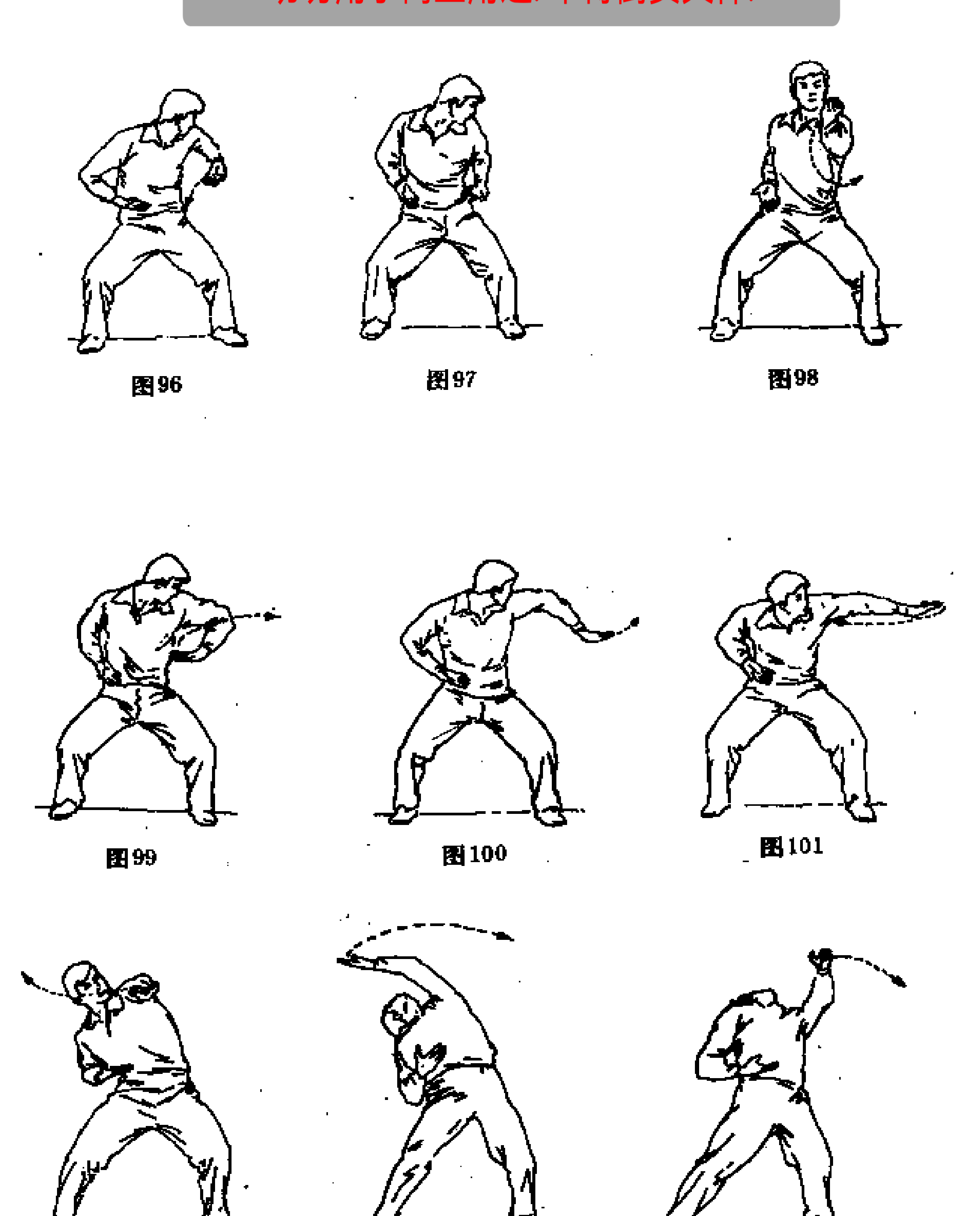


图96 图97 图98

图99 图100 图101

图102 图103 图104

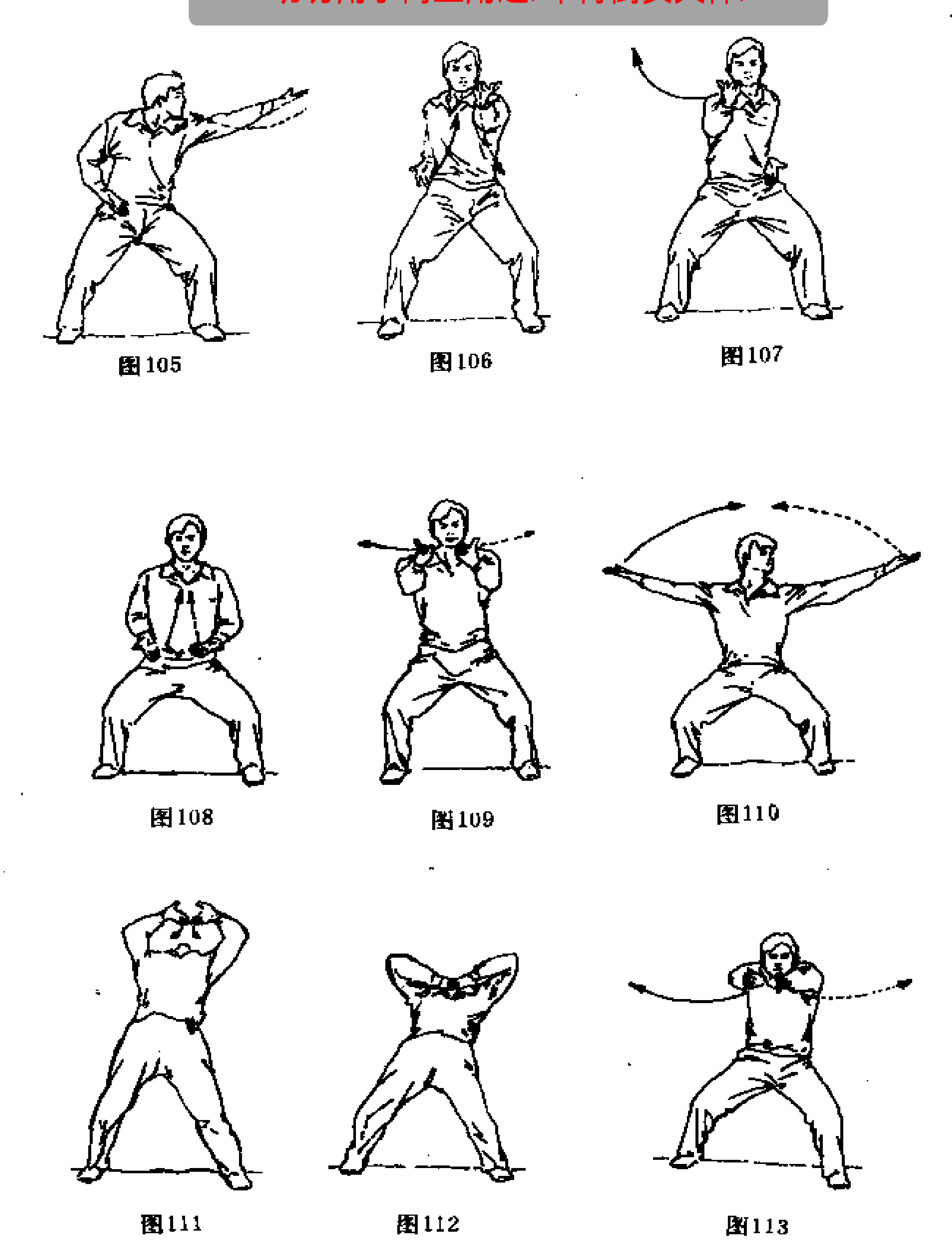


图105 图106 图107

图108 图109 图110

图111 图112 图113



图114

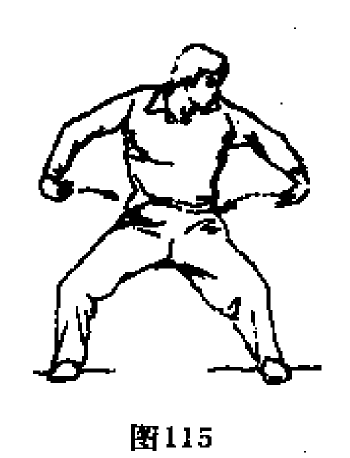


图115

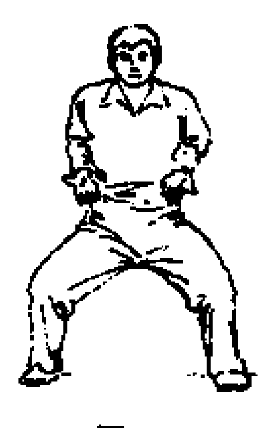




图116



图117

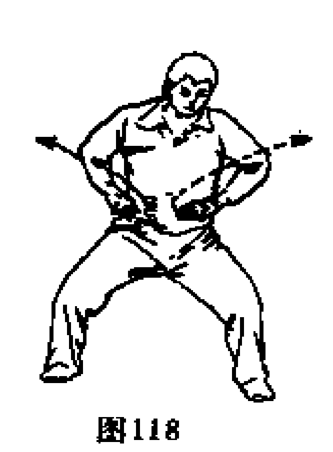


图118



图 119



图 120

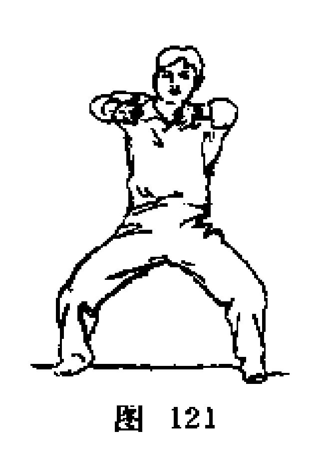


图 121

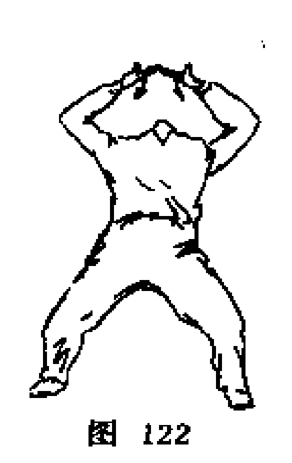


图 122

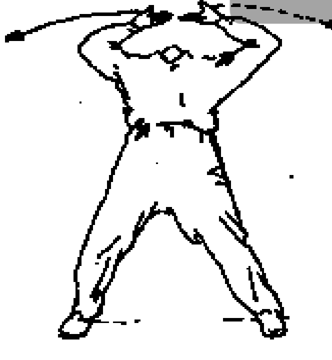
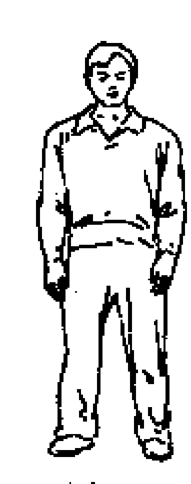

图 123


图 124


图 125


图 126


图 127

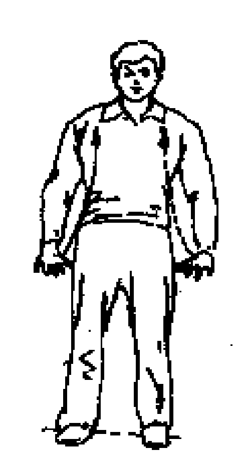
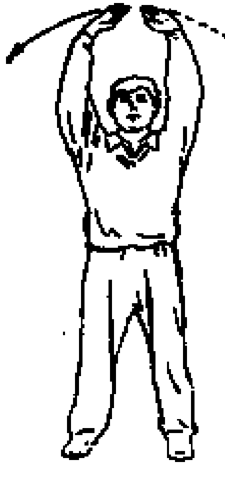

图 128


图 129


图 130

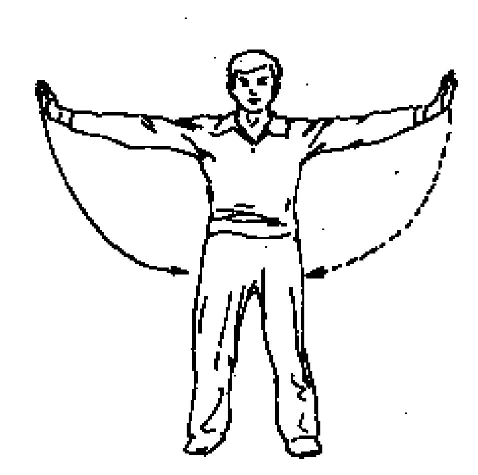

图 131



图 132



图 133

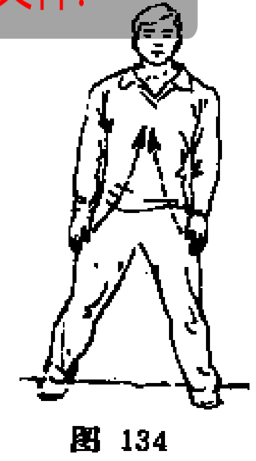


图 134



图135

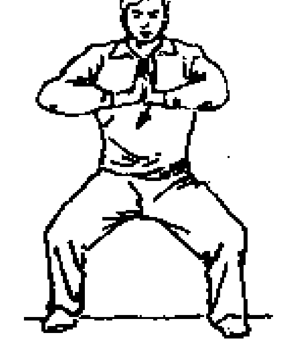


图136

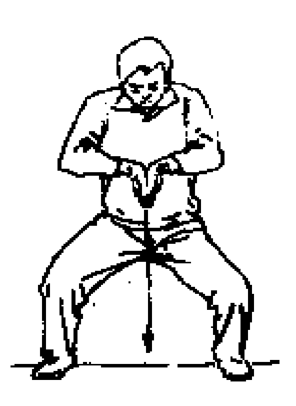


图137



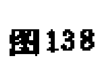


图138

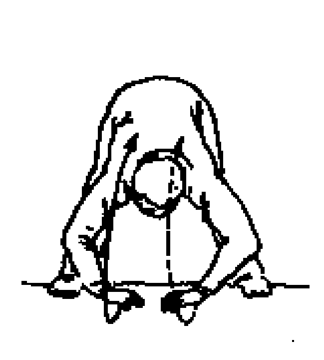


图139

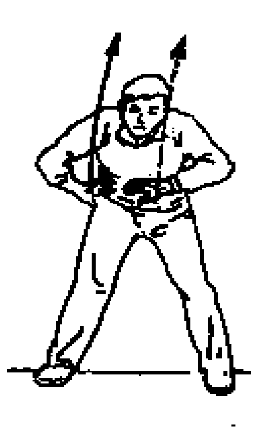


图140

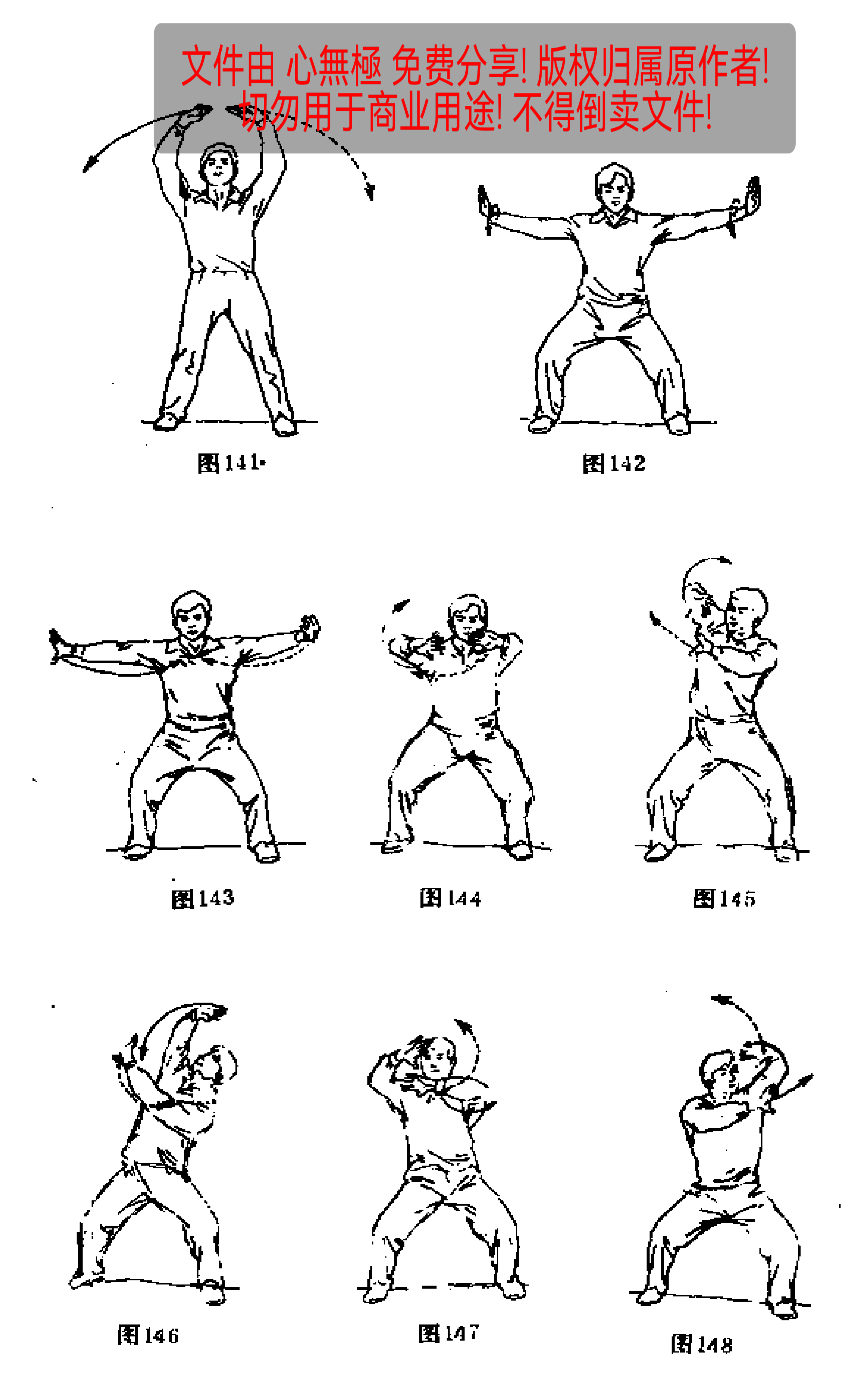
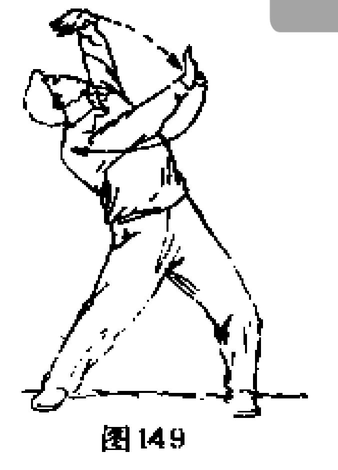


图141 图142

图143 图144 图145

图146 图147 图148


图149

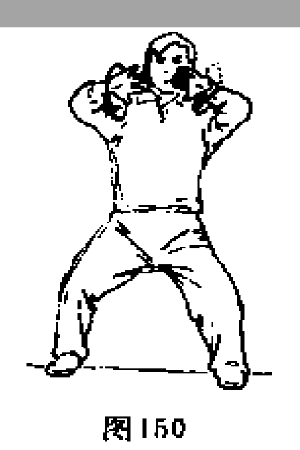

图150


图151

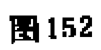
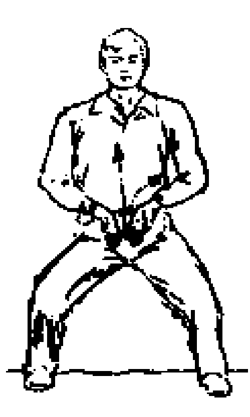


图152


图153


图154

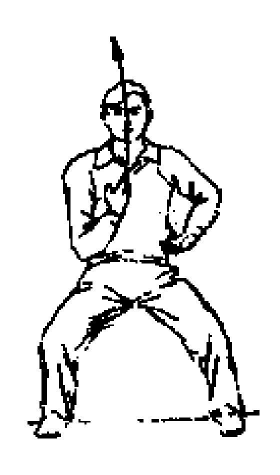

图155


图156

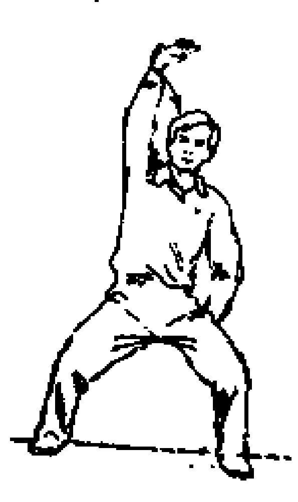

图157



图158 图159 图160

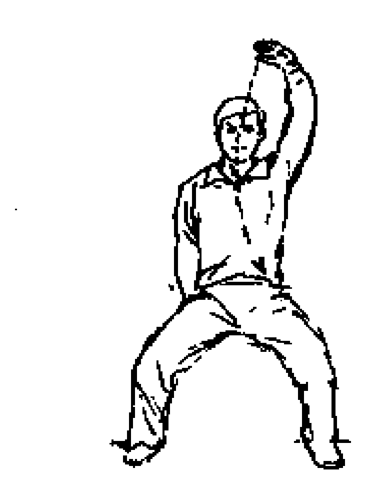


图161

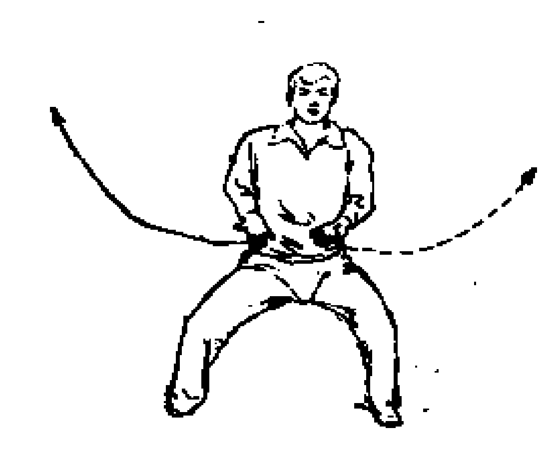


图162

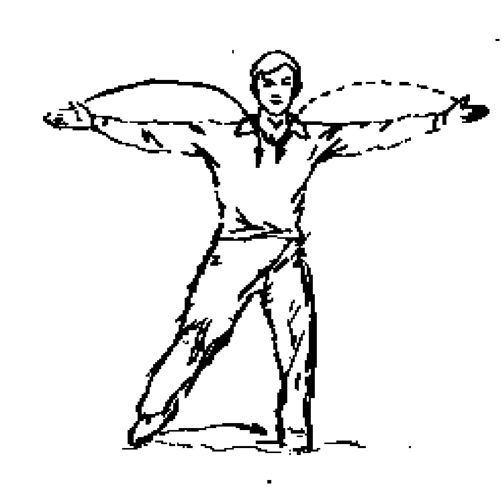


图163



图164

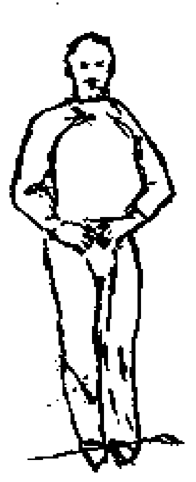


图165

大力金刚掌

莫文丹

大力金刚掌是八宝门硬气功绝技中之一种，功成后，拍掌能使砖石破裂，劈掌可断木棒，用于技击，威力甚广。全套功法分为12个式子来练习。

1．蹲星伏虎

①面南背北直身站立，两腿横开与肩同宽，两脚平直，脚尖稍里扣，双手下垂于两大腿外侧，掌心相对，掌指朝下，下颏微收，百会上顶，扬眉怒目，眼视正前方。气沉丹田，精神饱满（如图1）。按顺呼吸法，鼻吸鼻呼。意念集中于脐下丹田处；②按上式站立1分钟之后，双手由两大腿外侧向前缓慢提起与肩同高，掌心相对，掌指朝前。随后两膝慢慢屈曲下蹲，桩的高矮可根据各人的具体情况而定，膝盖不要超过脚尖。与此同时，两手平行下落至与双乳平齐，两小臂相平行，间距2尺许，肘尖向后，肘尖与肋下相距约两拳左右，手指自然伸直张开，掌心相照，掌指朝前，身躯正直，臀部内敛，重心落于两脚足心涌泉穴连线之中点上。全身肌肉、关节放松，呼吸柔和自然，不须要意守（如图2）；③按

上述方法练功15～60分钟后，两膝慢慢站直，双手回收垂直贴放于两大腿内侧，约1分钟后，两手掌互相搓擦至热，以掌轻轻揩擦颜面部20余次。

练习本式时，可以随意言谈，也可以看电影、电视或听音乐。呼吸柔和自然，不须任何意守。练功从每次5分钟开始，以后每周增加5分钟的练功时间。初时感觉双腿及双臂酸胀、困乏，继之两腿还会出现颤抖现象，此时可以调高桩式休息片刻再进行练习。如能坚持练至每次站桩15分钟以上者，于每次练功时，即可感到腹部首先发热，须臾延至腰背、胸、头面、双手，最后双腿及双足亦渐次发热，双手与双足有明显的麻、酸、胀、热的感觉。坚持站桩至60天以上时，于每次站桩时即感觉体内的内气下注两腿达双足涌泉穴，又由脚心返行至丹田，再向下行经会阴穴，过尾闾，沿督脉经头顶百会穴，再下行过承浆至膻中穴，又分为两股热流过腋下沿手臂内侧注入双掌心劳宫穴，并直透十指尖过手背返回降至丹田处。

如此反复练习，直至每次站桩内气注入双掌即出现掌心发热，十指有强烈的触电感觉时，便可开始练习下式。

2．力按千斤

①两脚横开比肩略宽，两脚平直，双足尖稍里扣，颈项竖直，百会上顶，沉肩松胯，下颏微收，口微闭，舌尖紧舐上腭，双目凝视正前方。两手下垂分别置于两大腿外侧，肘关节微曲，双掌稍微外撑，掌心向下，十指朝前（如图3）。采用逆式呼吸，意念轻守丹田。②以鼻吸气，并收提肛门及

睾丸；然后，以鼻呼气，意领丹田内气上升至膻中穴，并分作两股经两腋下沿手臂内侧向双手掌心贯气，同时放松肛门和睾丸，十趾抓地，双手掌用暗劲下按，十指上翘，全身之气力集中于双手掌。吸气时，全身肌肉放松（除收缩睾丸及肛门外），意念内气从手臂外侧上升至头部返归丹田。此式共做49次。

3．猛虎推山

接上式，按逆式呼吸静立调息1分钟后，吸气，双手同时向后、向上划弧至两肩前，十指向上，掌心向前（如图4），同时，收提肛门和睾丸，然后呼气，十趾猛抓地，全身之气力集中在双手上，双掌如推千斤重物向前缓慢推出（如图5），意念内气从双掌心及十指尖奔泻而出，呼气时全身紧张，松肛，松睾丸。吸气时双手回收并向右、向上划弧转圈于肩前，呼气时双掌推出。如此反复共做49次。

4．凤凰展翅

接上式，采用逆式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气时双手小臂分别向左右两侧抬起，肘尖向下，沉肩挺胸，双掌高与肩平齐，掌心分向左右，手掌稍下坠，腕关节向背侧凸起（如图6），同时收提肛门及睾丸，然后十趾抓地，双手如推千斤重物用力向外推去，意念内气从丹田上升至膻中穴，再分向两肩腋下沿手臂内侧向十指及掌心奔泻。呼气时全身放松，松肛、松睾丸，双手收回如原来姿势，意领内气从手臂外侧上升过

头部返回丹田。共做49次。

5．海底捞砂

接上式，采用顺式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气时双臂下垂置于腹前，肘关节略外撑，双手握拳，拳面相对，拳心向下，意守丹田（如图7）。呼气时，慢慢弯腰，双拳变掌，掌心向下，掌指相对，随身体向下按压，同时放松肛门、睾丸，至双掌心触地时，气刚好呼尽（如图8），意念内气全部贯注入双掌。然后双掌变拳，如持千斤重物缓慢上提，上身徐徐直腰，同时吸气，提肛，收睾丸，意念内气从双掌返回丹田。共做49次。

6．攀星拿月

接上式，采用逆呼吸法，鼻呼鼻吸。吸气时双掌如托千斤重物缓缓上举过头，掌指朝后，掌心向上，目视双掌（如图9），意念内气全部上注双手，同时，十趾抓地，收提肛门及睾丸。于吸气末时，喉头配合吸气动作吞入一口气，然后闭气，双掌变拳，双拳攥紧如拉扯千斤重物徐徐下拉至双侧肩前（如图10）。呼气时全身放松，松肛，松睾丸及双拳，意领内气回归丹田。如此反复做49次。

7．铁牛耕地

①双手掌平行撑地，掌心向下触及地面，双手间与肩

同宽，两手臂伸直，双脚拼拢伸直，以脚趾尖着地，腰胯尽量后向方弓挫，臀部凸起，腹部内收（如图11）。采用顺呼吸法，鼻呼鼻吸，精神内敛，注意力集中于双手掌心劳宫穴上。②均匀深长地吸入一口气，于吸气末时，以喉头配合吸气动作吞入一口气，并以意导气慢慢下沉至丹田，然后闭气，双手肘关节屈曲，全身向前、向下探，以头部接近地面而又未触及地面为宜，随之双足后蹬助力，同时身体塌腰并继续向前、向下依次以胸、腹、胯等部位略近地面一滑而过（如图12）。在身体下探运动的同时，以鼻腔均匀地喷气，收提肛门及睾丸，并以意导引内气从下丹田上升至中丹田经双腋下，沿双手臂内侧向下贯注输入双手掌心劳宫穴。③吸气，同时头部向上抬起，直臂挺胸，腰胯部向后弓挫，臀部凸起，全身亦随之后挫，恢复原来姿势，松肛，松睾丸，并意念内气从手臂外侧返回丹田。如此前探后挫，循环往复，力尽为止。在练习当中，注意动作要与呼吸紧密配合，不要太慢或太快，动作须连贯协调，中间不可停顿。

初习此式十余次时，即觉力疲气涌，头胀腰酸。但行之即久，次数可逐日增加，至每次行功百余次而力不乏气不涌时，再将双脚位置逐渐垫高，又逾百余次后，方以10公斤的石块置于背上缚固，如法行动，俟背上石块增至50公斤仍可行功逾越50次以上方止。

8．神气掌

将蜡烛一支点燃，置于桌上立稳，练功者马步站立与蜡烛相距1米远，头颈正直，双手抱拳于两腰际上。双目平视

蜡烛，按逆式呼吸，以鼻吸气，收提肛门及睾丸。然后将右拳变掌，向前平直立掌推出，同时以鼻喷气，以意导引丹田内气上升膻中穴经腋下，沿手臂内侧下注右掌心，并从右掌心劳宫穴穿透而出，同时放松肛门及睾丸。吸气时，手臂回收，以意领气从手臂外侧上升头部返归丹田。练至右手发酸、发胀时，则换以左掌如法习之。待到一举手发掌即可将桌上点燃之蜡烛击灭之后，再距蜡烛 2 米击掌，又俟能将蜡烛灯击灭后，再距蜡烛灯 3 米、4 米、5 米处发掌击灯，如在距灯 5 米外仍可将蜡烛灯击灭，则大力金刚掌之内气神力初具，即可操练下式。

9．如来手式

以两张长、宽各50厘米的纱纸置于桌上，双手掌贴放于桌面纱纸上。采用顺式呼吸，鼻呼鼻吸。用双掌面和双掌小指侧击打纱纸，击打时手臂不动，以手腕带动手掌击打，同时呼气，并以意领气贯达双掌，收提肛门和睾丸。收掌时吸气，并以意领气回归丹田，放松肛门、睾丸。每日将纱纸打至破烂穿洞时，次日另更以新纱纸击打。

10．金刚排上

①直身站立，面对墙壁，身体与墙壁的间距为自身肩关节至腕关节长，双足横开与肩同宽，两脚平直，脚尖稍里扣，百会上顶，口微闭，双手略曲臂前伸，以掌指抵住墙壁，腕关节与双乳平直，双掌十指自然伸张，掌心向下，掌指朝前，

双目怒视双掌之间墙壁（如图13）。②行顺式呼吸，鼻呼鼻吸。意守丹田内气发动之后，以鼻猛吸一口气，然后以鼻腔猛地喷气，同时收提肛门及睾丸，十趾抓地，并以肩关节带动肘关节再催动双掌用掌根向墙壁平行击打（如图14）。在击打的同时，双掌前仰，手指弯曲成鹰爪状，意念内气从丹田上升至膻中穴再分向双腋下，沿手臂内侧贯注入双掌后溪穴和劳宫穴。③吸气时，全身放松，松肛，松睾丸，意领双掌之气回归丹田。此式练习时，务必遵循先轻后重，先慢后快的原则，每次练习时以双掌根部发热疼痛为止。尚有一练法，是以黑狗皮两张，均如碗口大小，悬挂于墙上，有毛面贴向墙，以双掌频频击之。无狗皮亦可以纱纸两张挂于墙上，如法习之，直至纱纸破烂穿洞时，则另易以新纱纸练习。

11．达摩拂袖

先备好一个长、宽各60厘米大的正方形砂袋，砂袋内充填以3／5的细铁砂，2／5的绿豆和花椒（绿豆和花椒各为1／5），置放于一张坚固的木凳上。

①练功时，马步站立于距木凳1尺远的地方，两手握拳抱于腰间，采用顺式呼吸，鼻吸口呼。先练右手，后练左手。以鼻吸气，于吸气末时，随之闭气，上身右转，右手臂向后平直甩臂，右拳变掌（如图15）。②上动不停，上身向左拧腰旋转，右手继续向上。向前、向下以掌面拍打砂袋，掌心朝下，掌指朝前（如图16），同时，以口“哈”地发声助力，收提肛门、睾丸，十趾抓地，意领丹田内气上升膻中穴并经右腋下，沿右手臂内侧下注右掌，全身气力集中在右手掌面上。

此为顺甩式。③接上式，以鼻吸气，全身放松，松肛，松睾丸，以意将右手掌上的气导引回丹田。同时，上身向左旋转，右手直臂向左、向后甩臂（如图17）。④上动不停，上身向右拧腰旋转，右手继续向上、向下以右掌背击打砂袋（如图18），同时，以口“哈”地发声助力，并收提肛门和睾丸，十趾抓地，意领内气从丹田上升至膻中穴，再经右腋下沿手臂内侧下注右掌，全身气力集中在右手掌背上。此为反甩式。如此由轻至重，由慢到快地反复顺、反甩打至右手掌发热、发红，并觉疼痛难忍时即可停止。然后可易以左掌如法习之。每日寅时练功，多练亦可。练功毕，必须用外洗药水洗手。

12．金刚砍柴

接上式，方法与上同，唯击打的部位是掌的小指侧和拇指侧。顺甩时以小指侧击打砂袋，反甩时，以拇指侧击打砂袋，循环往复，左右手轮换击打。练毕，仍以药水洗手。如此勤练 5 年后，再将砂袋内药物倒出，装入尖细的铁砂，依法操练 3 年，则金刚掌功夫乃成。

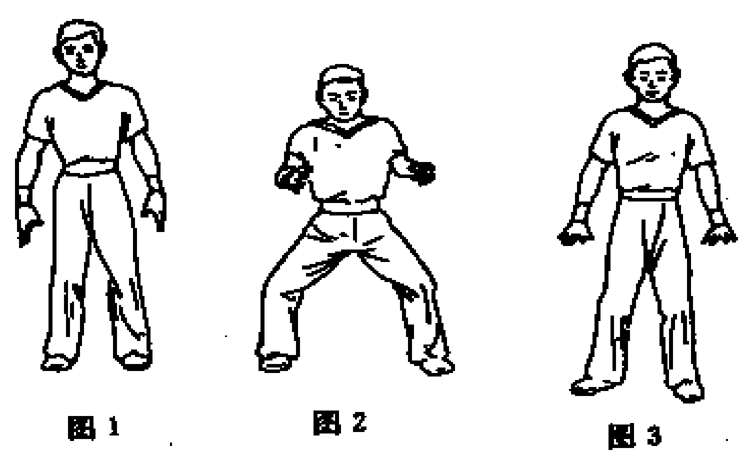


图 1　　图 2　　图 3

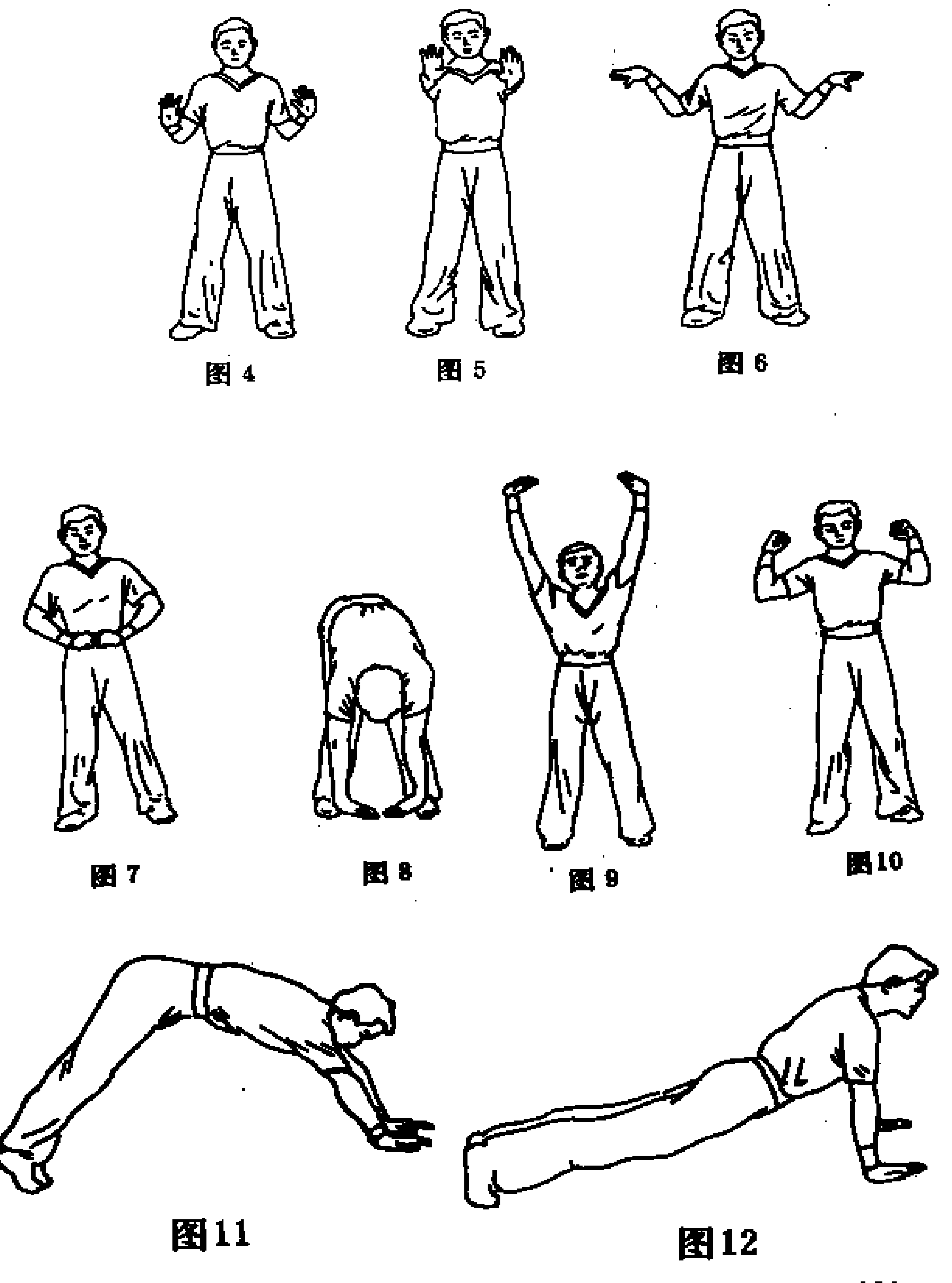


图 4 图 5 图 6

图 7 图 8 图 9 图10

图11 图12

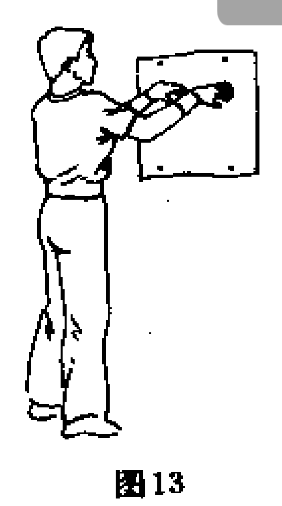


图13

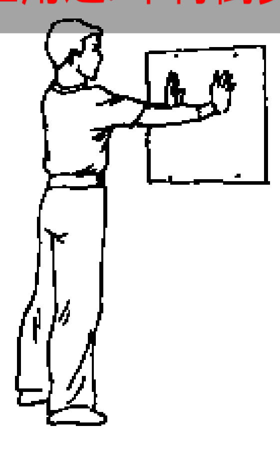
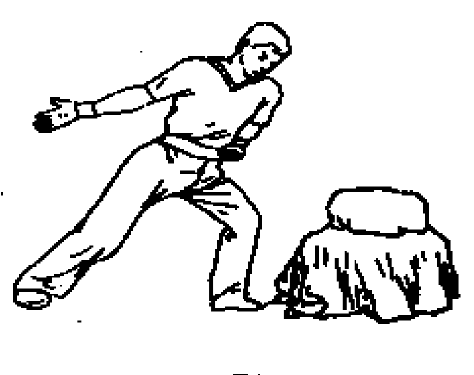


图14



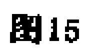


图15



图16

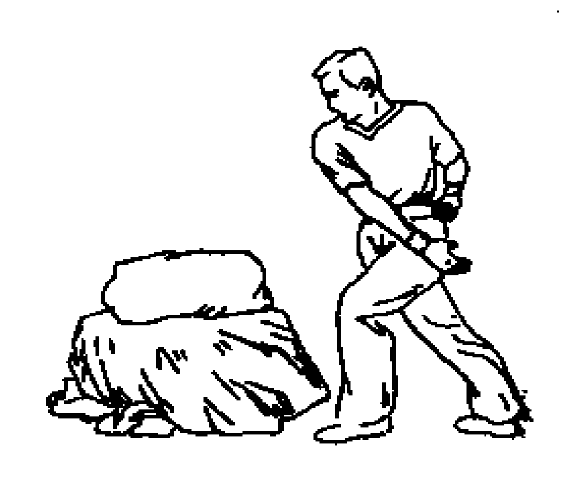


图17



图18

铁 桥 功

莫文丹

铁桥功又名铁臂功，为专练手臂劈扫之劲的功夫。功成者，挥臂可断棍棒。功法如下：

预备式：与鹰爪功预备式相同。

1. 仙人担柴

①按预备式意守丹田3～5分钟之后，双手臂从体侧直臂平举，掌心向下，掌指分向左右（如图1）。②以意导引丹田之气上升经膻中，再分向左右腋下，沿手臂内侧下注贯达双掌心劳宫穴。待双手掌出现麻、胀、热如触电样感觉时，将顺式呼吸改为逆式呼吸。用鼻吸进一口气，同时双手掌向下、向前、向上转掌（手臂不动），待手腕转掌至手心朝上时，十指即并拢成握拳状，拳心向上，拳眼朝后（如图2）。于吸气末时，喉头配合吸气动作吞入一口气，并以意送入丹田处。③全身气力集中于双手小臂上，双手似拉千斤重物，缓慢屈臂收回至两肩旁，大臂略贴近肋下，小臂上举，肘尖朝下，拳心分对左右耳部，拳眼朝后（如图3）。在双手臂回收的同时要闭气，以意导引内气上升经膻中穴再分向左右腋下，沿

手臂内侧向双手臂源源不断地贯气。④然后，以鼻腔喷气，两手小臂猛地向左右两侧劈拳，手臂平伸，双拳拳心向上，在劈拳的同时，双膝屈曲下蹲成高四平马（如图 4），十趾抓地，收提肛门和睾丸，双手臂用力紧缩，全身之气力集中在双手小臂上。如此一伸一缩为一次，共做 49 次。

2. 夜叉探海

①站四平大马步，两臂屈肘握拳置于腰间，拳心向上，保持身体端正，配合顺式呼吸，鼻呼鼻吸。舌舐上腭，双目平视正前方（如图 5）。②吸气时，以意引气贯聚于双手臂，双手臂随着吸气动作从腰间向前缓慢下插，并将全身之气力集中于双手小臂上。当双手臂下插至肚脐正前方时，双手小臂交叉并继续下插，下插时，上体亦随之略为前俯，同时十趾抓地，收提肛门和睾丸，直至双拳与双膝关节平齐时即停止下插（如图 6）。③呼气，全身放松，松肛、松睾丸，双手抽回，上体亦随之直立，恢复原来姿势。此势共做 49 次。

3. 蛟龙戏水

接上式，①吸气时，右拳上提至与下颏平齐，拳眼向右，拳心正对右肩，肘尖下垂（如图 7）。②在吸气末时，以喉头配合吸气动作吞入一口气，并以意送入丹田后，随即闭气，在闭气的同时，右手大臂带动小臂向右侧方向缓慢地划半弧至右侧肩旁，拳面与下颏平齐，拳心向右（如图 8）。在手臂运转过程中，上身、腰部亦相应地向右拧转，同时，十趾抓

地，收缩肛门和睾丸，全身气力集中于右手臂上。③呼气，右手下落回收至腰间，同时全身放松。④左式与右式动作相同，唯方向相反。一左一右为一次，共做49次。

4.铁牛耕地

方法与大力金刚掌的铁牛耕地相同。

5.猿猴攀枝

练功时，以双手手腕内侧勾挂于单杠上，使全身凌空(如图9)，然后采用逆式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气时意领丹田之气贯注入两手前臂上，双手前臂下压，身体随之徐徐上升，同时收缩肛门和睾丸。待下颏与杠平齐时，呼气，并以意引气返归丹田，身体亦随之下降，松肛，松睾丸。如此吸升呼降，反复多次至双手臂感觉极度疲乏时遂止。一年半以后，易以单臂如上法左右交替练习，直至以单臂能做50次以上时乃止。

6.黑熊探海

①练功时，两腿横开与肩同宽站立，脚尖朝前，双足平行，双膝屈曲半蹲成半马步桩。身体保持端正，收腹含胸，松肩敛臀，两手各持5公斤以上的哑铃（或石锁、砖石等）分别屈肘收置于腰间，手心朝上，目视正前方（如图10）。②采用逆式呼吸，鼻呼鼻吸。吸气时，双手持哑铃由腰间向正前方用暗劲内旋手臂平推，高与肩平，手心向下，肘部挺直

（如图11）。前推时以意念导引内气从丹田上升至膻中穴再分向双腋下，经手臂内侧贯注至双手臂。③呼气时，双手臂外旋回收至腰间，同时以意领气从双手臂外侧返回至丹田。

初习时，每次先练习10次，以后随着功力的加深，再逐渐易以稍重的哑铃练习，直至双臂能各持10公斤以上的哑铃（或石锁等）练习 100 次以上为止。

7.金童戏环

练功前先备好内径为20～25厘米大，重约1.5～2 公斤的圆形铁（或锡）环 20 个。练习时，先以10个铁圈穿套于裸露着的双手臂上（一只手 5 个），然后，将双手臂按一定方向进行有规律的摇动，使铁圈在双手臂上随着双手的摇动而形成旋转运动。铁圈旋转的速度应是先慢后快，连绵不绝；不使间断。在旋转时，要有意识地使铁圈在手臂上上下来回移动。待至纯熟后，再逐步增加铁圈至每只手臂上有10个为止。此时每只手臂上铁圈的重量约为15～20公斤左右。按上法每日练习 2 次，每次练习不能少于20分钟以上，以手臂感觉酸、胀、辣时遂止。练毕，应用外洗药水擦洗双手，并以双手掌互相揉摩手臂数分钟，直至药水干为止。

初习时，应注意不要用力过速、过猛，以免长出水泡而影响练功。如已出现水泡时，则在进行外科常规处理后，于患处置一小棉球，上贴盖以普通伤湿膏保护为宜。如出现较多且大的水泡时，则应休息数天，候痊愈后再练，以免引起感染。另外，铁环内圈亦应光滑，不可粗糙。练功时，稍擦以油质润滑皮肤，亦可减少水泡的产生。

8. 霸王挥鞭

于粗树或木桩上缚以棕榈约2～3厘米厚，外密缠麻绳以固定。练功者马步侧身站立于树或木桩旁，采用逆呼吸法，鼻呼鼻吸，意守丹田3～5分钟后，以意导气运足双臂，用双臂的肩（三角肌、冈下肌等）、大臂外侧、大臂前侧（肱二头肌）、小臂内侧、小臂外侧、小臂后侧、小臂前侧轮番撞击树或木桩。击打时双脚要站稳固，十趾用力抓地。两臂击打时动作要迅速、干脆，劲力要顺达。在手臂撞击桩靶的瞬间，手臂肌肉及关节要同时紧张、用力，并拧腰助劲。在手臂击打时以鼻腔猛地喷气，以意念导引丹田内气运至手臂，全身气力集中于手臂上，同时收提肛门和睾丸。收回手臂时，以鼻腔吸气，意念内气从手返回至丹田。

每次击打至以上每个部位的皮肤潮红、发热、肌肉酸胀、疼痛时为止。开始用力不宜过猛，应根据自己的承受能力适当掌握击打力量，切忌蛮暴操练。

在练习击打桩靶的同时，还必须进行两人“盘桥”(如图12)。“盘桥”时，两人相对站好，如上法互相格臂击打手臂的前、后、左、右部位。练功毕，应以外洗药水擦洗双手臂。

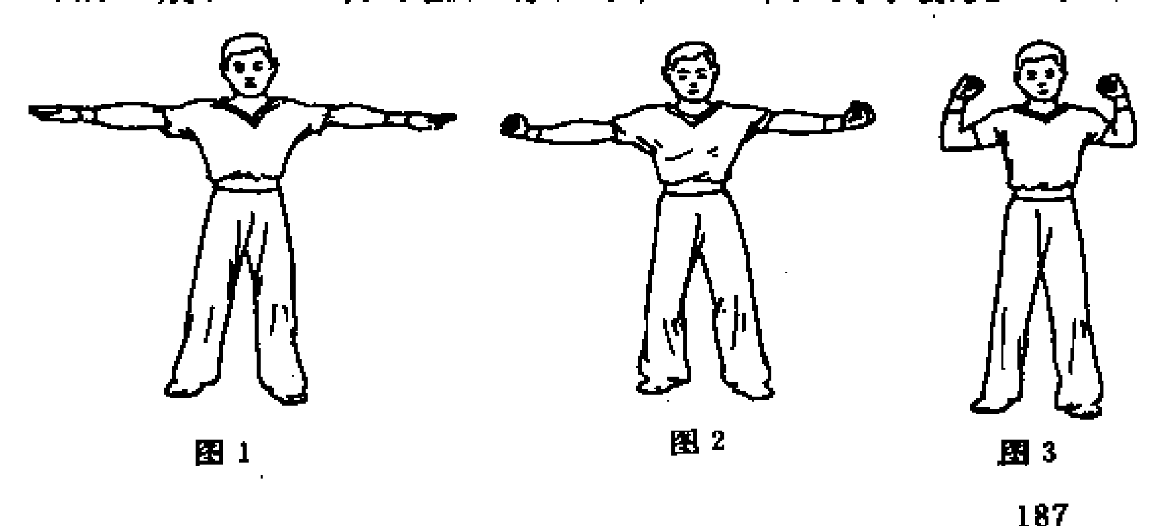


图1　图2　图3

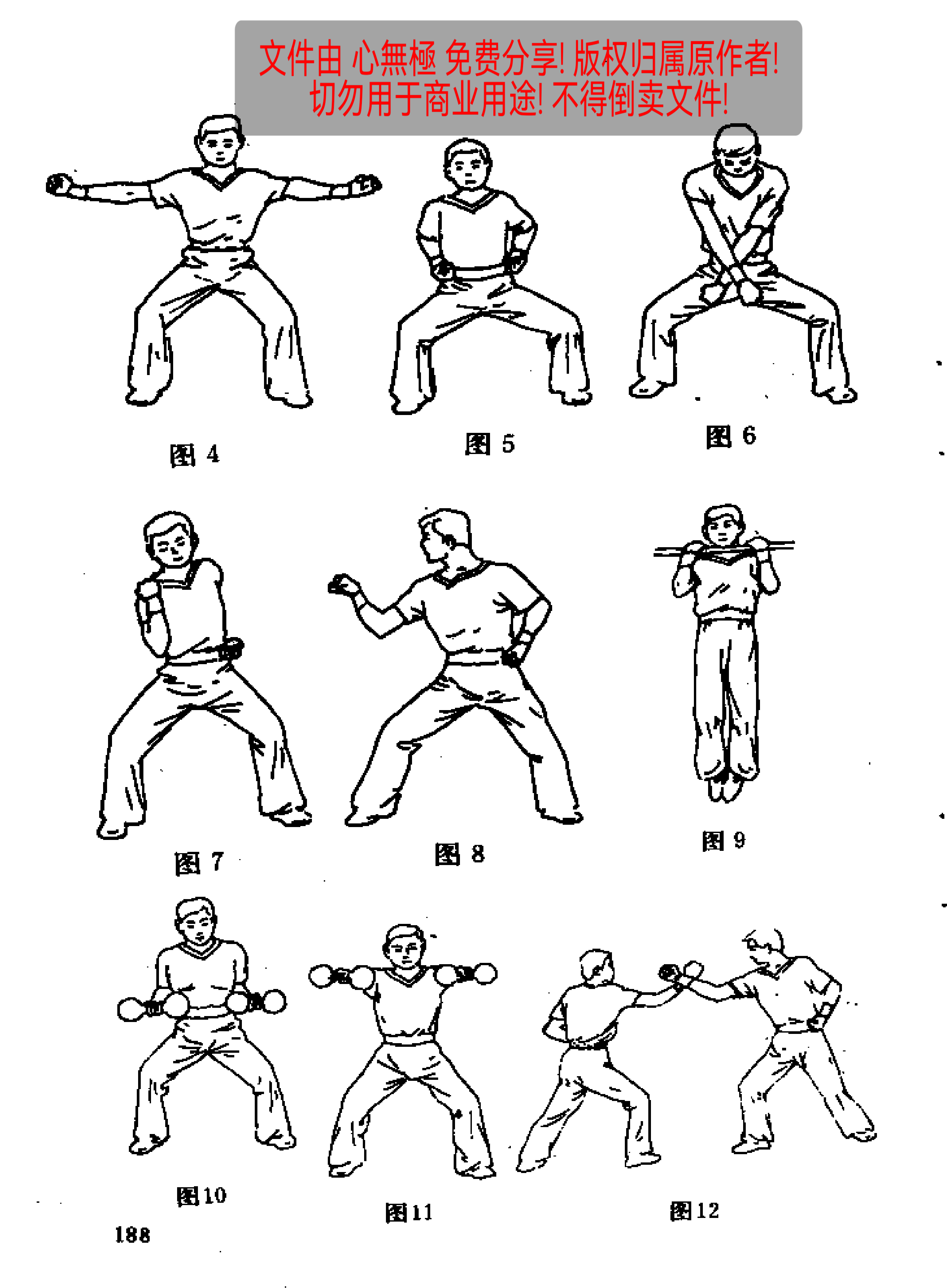


图 4　图 5　图 6

图 7　图 8　图 9

图10　图11　图12

铁汉臂功

谢成焯

预备式

两脚自然站立，两膝挺直，胸部张开，小腹微收，头微上顶，两肩放松，体重落于两脚间。两眼微闭，平视前方，头顶正直，口微闭，舌轻抵上腭。两手置于体侧，掌心向内。思想集中丹田，气定神敛，心澄貌恭（图1）。

第一势

1.左脚向左横开半步，比肩稍宽，屈膝下蹲（膝屈约120°），重心落在两脚间，同时两手伸向前下，置于裆前两大腿内侧（会阴部阴囊两侧腹股沟处），四指拼拢伸直，拇指外分，掌心相对，掌距约14厘米。两肘伸直，手臂紧贴胸腹部。随下蹲及伸手的同时，引气下沉涌泉。上身正直，含胸拔背，头微上顶，两眼微闭，舌舐上腭，绝虑调息。随即便引气上行收回丹田，并意守之。默数（图2）。

2.两前臂外旋，使两掌心向内(腹股沟)，拇指相对。默数。

3. 两前臂再外旋，使两掌心向外，手背相对，默数。

4. 两手上提捞棒（图 3）：两前臂内旋，使两掌由上述 2、3 点的相反方向，由向外到向内、相对、向前，四指微屈，拇指外分，成抱球状用力徐徐上提捞棒，收至胸侧时虚握两拳，拳心向上。同时两肩肘后拉、挺胸。在两手上提的过程中，同时用鼻尽量吸气至饱和状态。

5. 两手向下撮按（图 4）：上式稍许，上身迅速前俯，同时两拳变掌，由胸侧急速下按，掌心先向前，再向下后，两肘伸直，指尖向后（两掌下按后，其指尖垂线位置应在两脚跟连线之后，但不触地，即上身尽可能向下后俯身），两膝稍屈。随上述向前、下、后俯身及撮掌的同时，由丹田向外喊出"嗨"声，并同时领气至指尖。

6. 两臂振胸，同时落踵、缩肛、喷气（图 5）：上式稍许，两手成抱球势用力缓缓上提，至胸侧（但两臂在上提的过程中，并不靠拢胸部，两肘距胸约20厘米左右），虚握两拳，拳心向上，同时上身缓缓直起，左脚靠拢。随手上提及起身的同时，用口尽量喝气（两唇轻闭，喝气有声，用意领入丹田），同时缩肛提踵。待喝气至饱和以后，两臂再由外同时向内振动两侧胸部，并同时双脚跟用力落地，口唇紧闭，肛内缩，同时由鼻向外急速"喷气"。如此：同时作提踵、吸气（用鼻），又同时落踵、振胸、喷气，反复连续作 3 次，以排出胸内龌龊气物。

7. 两手放下，自由甩手，活动片刻，或两手揉擦腰部，休息 1、2 分钟后，接做下势。

第二势

1.左脚向左横开半步，比肩稍宽，屈膝下蹲成马步（要求两大腿略成水平），重心在两脚间；同时两手向前水平伸出，掌心相对，指尖朝前，掌距约肩宽，肘直而四指微屈，拇指外分。随伸手之同时，引气沿臂至指尖，伸直后，再领气回收丹田并意守，开始默数（图6）。

2.两前臂外旋，使两掌心向下，拇指相对，默数。

3.两前臂再外旋，使两掌心向外，手背相对。默数。

4.两手向回抓握（图7）：两前臂内旋，使两臂由上述2、3点的相反方向，两掌由向外到向下、相对、向上，腕关节微向内合，两手用力回抓，四指微屈，拇指外分，逐步变拳缓缓收至胸侧，拳心向上，两肩肋后拉、挺胸，随收手回抓的时候，用鼻尽量吸气。

5、6、7 与第一势中的5、6、7相同。

第三势

1.两手侧平（图8），左脚向左横开半步，比肩稍宽，屈膝下蹲成马步（两大腿略成水平），重心在两脚间；同时两手向两侧外伸平举，肘直，四指微屈，拇指外分，掌心向前。随伸手同时引气至两手指尖，伸直后，领气回收丹田并意守。开始默数。

2.两前臂后旋，使两掌心向下，拇指向前。默数。

3.两前臂再后旋，使两掌心向后，拇指向下。默数。

4. 下蹲两手反掌托天（图 9）：两手各自左右划弧，反掌托手头顶之上，掌心朝天，指尖相触或略距 2、3 厘米，头身正直，不可前倾，并同时缓缓屈膝下降至深膝蹲。默数。

5. 弓步倒拽九牛尾（图10）：两手自头顶左右划弧，屈肘收至胸侧，虚握两拳，同时缓缓起身，上身紧接顺势由右前向左缓缓扭身转体，左手顺势亦由胸前同时向左移动（左肘屈角约45°），左脚在前，右脚在后（两脚距离可根据自身长短取其自然），左脚屈膝不过脚尖，右膝直，前弓后蹦成左弓步，身微下沉，上身正直，头微上顶，舌舐上腭，思想集中，意守丹田。随上述左转体扭身的同时，两拳前后用力缓缓伸出（但左肋屈角始终应在90°以内），两眼微露一线，视力始终盯随左拳由胸前至左侧缓缓左移，头渐至面向左侧。左肘不过膝，左拳齐眉高，视力正对拳峰。右肘伸直，后拳离臀部约15～20厘米，前后对称。默数。

6. 上身在转为右弓步，动作同 5，方向相反。默数。

7. 上身稍左转，眼盯随右拳左移，身至正前方位肘，两手用力抓握，在胸前各划一小圈（图11）后，逐步收至胸侧，拳心向上，两肩肘后拉、挺胸，同时用鼻尽量吸气。

8、9、10与第一势中的 5、6、7 相同。

收式

自然站立，两脚分开约与肩宽，两眼微闭，舌舐上腭，绝虑调息，意守丹田。左手握虚拳置于胸前，右手掌在腹部以丹田为中心，开始时劳宫对丹田，逐步由内向外顺时针方向成螺旋形曲线由小到大缓缓旋转14次，再由外向内反时针

方向由大到小旋转14次。转毕，掌心正对丹田，在轻缓揉动的同时，用口鼓漱36次，将津液分3口吞入丹田收功。

注意事项

1. 此功全部动作都是在马步蹲位，两手悬空的情况下完成的，尤其是第三势，因而消耗体力较大。可根据自己体力选练各势，但最好坚持全练，久练功成。

2. 功中凡注有"默数"处，均须无声默念。开始时，每次可数至35，以后每7天加数7，即35＋7，35＋14，35＋21……均为7之倍数，至100天时，第一势默数合计399，第二势合计399，第三势合计798，三势总计1596，以后还可再加；或不默数，自行掌握，练功时间以不少于20分钟为好。

3. 练功时要心静神安，每天早晚各练一次，最好在林中、河边等空气清新处练功。避免迎风及雨雾气候和过饥过饱练功。

4. 第一、二势的动作4及第三势的动作7，向上及向内捞棒，必须用力抓握，在用鼻尽量吸气的同时，要求肩肘后拉，挺胸，以为下一动作"向下撮按"作充分准备。

5. 向下撮按要求意气相随，引丹田气沿臂至掌指，稍停后，起身"喝气"（回收掌指之气入丹田）要足，以为下一动作"振胸、落踵、喷气"作充分准备。

6. "张臂、提踵、吸气"与"振胸、落踵、喷气"均是同时动作，以上5、6、7各条须连贯一气，动作要用力，须配合呼吸，做到神、意、气、势四统一。

7. 衣裤不可过紧，以免影响屈膝下蹲等动作。练功前可做些准备活动，练功后可慢跑回家，以热水擦浴全身。注意休息、营养、节欲。

图 1

图 2

图 3

图 4

图 5

图 6

图 7

图 8

图 9

图 10

图 11

金　刚　功

伍鼎业

笔者1955年在香港，由一位同事（佛教居士）介绍，到宽让法师处学习金刚功。宽让法师是广州六榕寺主持，这时在香港。据宽让法师说，相传此功是清朝一位将军所创，这位将军精通气功和医术，后来看破红尘，削发为僧，很有道行。本人自幼体弱多病，且遇上抗日战争，在饥饿中长大，致后天不足。1949年，19岁时，患心脏扩大，吐血；1954年后，又患上肾脏病、胃病等疾病，身体虚弱，容易感冒，体重长期保留在100磅左右。自从练了金刚功后，健康逐渐好转，感冒没有了，近20年没有看过病，体重增加到130磅，假日随旅行队爬山，每次5、6个小时，也能胜任。为了继承发扬祖国的宝贵的气功遗产，为人们的健康服务，特将金刚功（共三段）公开介绍如下。

预　备　式

金刚功和一般功法一样，注重调心、调身、调息。

调心：排除杂念，心平气和。

调身：全身放松，宽衣解带，双目微闭或不闭，口微合。

两脚分立同肩宽，两膝微弯，不要超过脚尖，舌舐上腭。

调息：腹式呼吸。呼吸柔和，匀细深长。意念：吸气时，把四面八方的白光从鼻孔吸入，直至丹田；呼气时，白光扩大、弥散，由八万四千毛孔、三百六十骨节，徐徐呼出。同时出声念“哈”字。练功日久，只有意念将白光进入散出，呼吸若存若亡。

第 一 段

一、预备式。两掌向上，右手置左手上，拇指相对，放脐下寸半处。呼吸3次（图1）。

二、两手放开，掌心向上，慢慢上提至胸，与肩平，上提间吸气（图2）。

三、两掌翻转，掌心向下，慢慢向下降，直至两肩垂直，呼气（图3）。

四、两手离身向上提，掌心向外，至眉平，两臂成圆形，上提时吸气；接着两掌向内翻，掌心向上，两臂仍成圆形，翻掌时呼气（图4）。

五、两臂向两侧伸展，与肩成一字形，掌心仍向上，动作时吸气，提肛一次；接着两掌转向两侧，掌心向外，转掌时呼气（图5）。

六、身向左转，左脚在前，右脚在后，两脚同肩宽。转动时，两手握掌（握拳法：大拇指放掌心，余四指合拢），置腰背间，拳背向身，呼吸一次。接着两拳慢慢上提至两侧肋间，呼吸一次（图6）。

回复预备式，重复做一至五式动作及呼吸。既后与第六

式动作相同，方向相反。

七、身向右转，右脚在前，左脚在后，同肩宽。转身时两手握拳，置腰背间，拳背向身，呼吸一次。两拳上提至两侧肋间，呼吸一次。

做毕，再回复预备式。这样交替进行，共做3遍。接着做摩胸（两掌交替摩擦胸前）、弹腿（两脚交替提起，慢慢弹出）3分钟，转入第二段。

第　二　段

一、预备式。做第一段一至四各式，做毕，然后两手及上身慢慢向前屈，两手相距同肩宽，掌心向内。向前屈时呼气（图7）。

二、两手握拳，如提千斤重，沿两腿上提至两侧肋间，接着呼吸一次；两拳从左右身侧，沿耳边，过头上举，直到伸直，两脚跟同时尽量上提，上举时吸气（图8）。

三、两拳沿头部、耳边下降至两侧肋间，身子跟着往下蹲，脚跟仍上提。两拳下降时呼气（图9）。

四、两拳变掌向前推，直到伸直，掌心向外。向前推时吸气（图10）。

五、两掌向内弯入，变拳，身向前屈，脚跟后地，动作时呼气（图11）。

六、两掌如提千斤重上提至两侧肋间，身直，接着呼吸一次；两拳从身侧，沿耳边，过头上举，直到伸直，两脚跟同时尽量上提，上举时吸气（同图8）。

七、两拳变掌，掌心向外，两臂伸直下降至腿部，掌心

向身，脚跟也随着落地。下降时呼气。

以上各式做3遍。做摩胸、弹腿3分钟，转入第三段。

第　三　段

一、预备式。两掌向上，右手置左手上，拇指相对，放脐下寸半处。呼吸3次（同图1）。

二、身向左转，左脚在前，右脚在后，同肩宽，两手握拳上提至两侧肋间（图13）。

三、两拳变掌，掌心向外，向前推，直到伸直。向前推时右脚跟提起，同时吸气（图14）。

四、两掌变拳，拳心向上，慢慢收回至两肋间，收回时右脚跟落地，同时呼气（图15）。

回复预备式，呼吸3次。以下姿式相同，方向相反。

五、身向右转，右脚在前，同肩宽，两手放开，握拳上提至两侧肋间。

六、两拳变掌，掌心向外，向前推，直到伸直。向前推时左脚跟提起，同时吸气。

七、两掌变拳，拳心向上，慢慢收回至两肋间，收回时左脚跟落地，同时呼气。

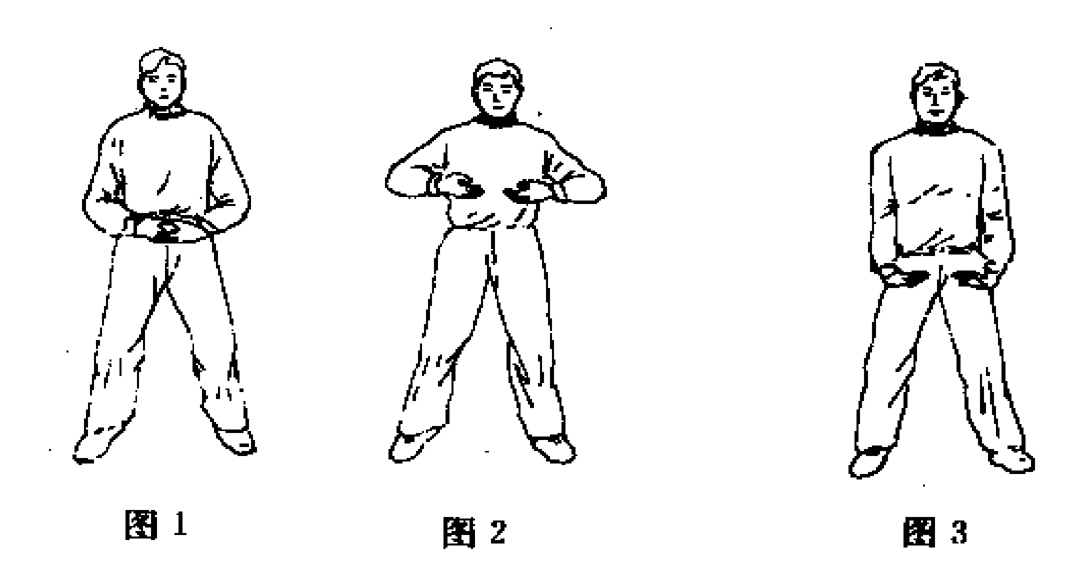


图 1　　图 2　　图 3

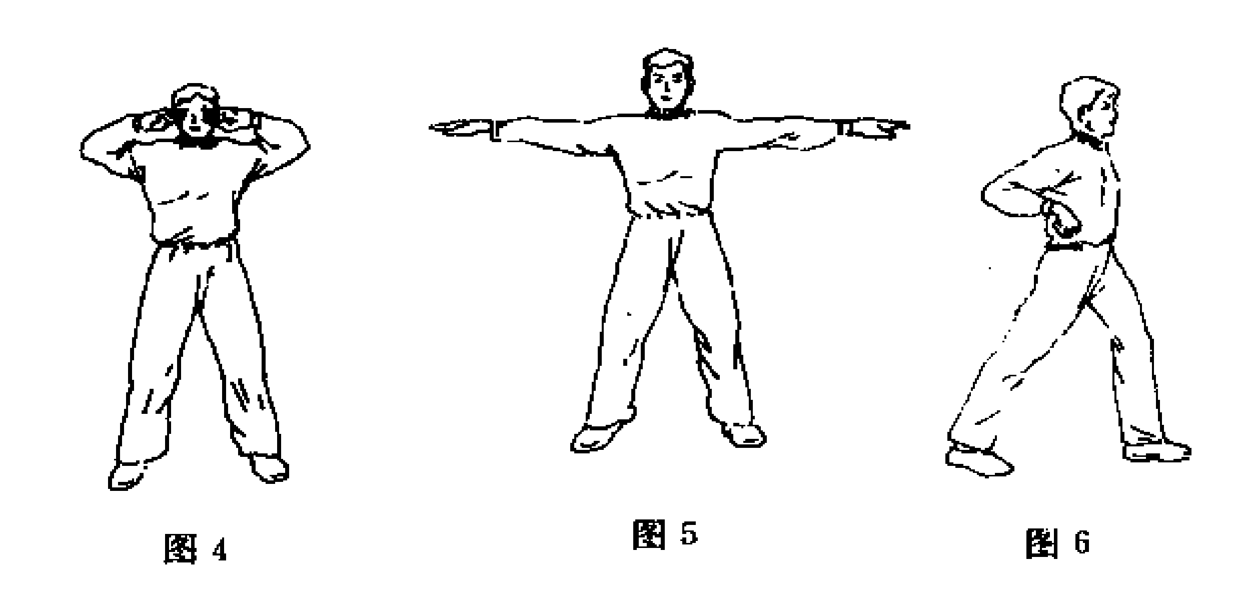


图 4　　图 5　　图 6

图 7

图 8

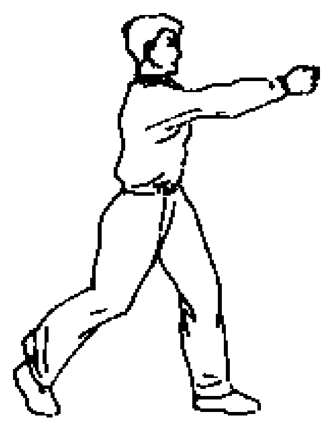
图 9

图 10

图 11

图 12







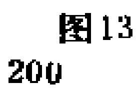


图 13

图 14

图 15

大力金刚功

宋福来　口授　宋家懿　整理

大力金刚功是一套硬气功，久练会使膀臂力大无比，且又能增强体质。一般人习之四个月后就会收效。现把功法介绍于后，以飨读者。

第一式　金刚守关

面南背北站立，两脚分开比肩略宽，开档，上身正直，头似顶千斤，舌舐上腭；两手下垂，拇指翘起顶住大腿，其余手指握紧，手心向后；吸气时可自然，呼气时，扬眉怒视前方；牙咬紧，提肛，十趾抓地，手指用力并用意紧一次，勿放松（图 ）。共作 40 次，乃自然呼吸 1 次，接练下式。

第二式　金龙亮爪

承上式，双手掌向前向上向体侧划弧分开与肩同高，十指向上，手心向外，臂略屈，肘尖略向后，沉肩挺胸；吸气用意和津液一齐吞入丹田，呼气时，牙咬紧，提肛，十趾抓地，十指用力用意收屈爪状，勿放松（图 2 ）。直至练至

40次，乃自然呼吸一次，再接练下式。

第三式　金刚伸臂

承上式，两手向前直臂平举并握拳，拳心向上，拳与肩同高，双拳相距同肩宽；眼平视，吸气同上式，呼气时，牙咬紧，提肛，十趾抓地，双拳用意用力握紧1次（图3）。共作40次后自然呼吸1次，再接练下式。

第四式　怀中抱月

承上式，双臂略内旋并略曲，收回双拳，双臂成环抱式，拳与胸同高，拳心向里，拳眼向上；吸气同上式，呼气时，睁眼向下看双拳，牙咬紧，提肛，十趾抓地，双拳用意并用力握紧1次（图4）。共作40次后自然呼吸1次，再接练下式。

第五式　金刚担出

承上式，两臂外旋向左右分开伸直平举，拳心向上，拳眼向后，眼平视；吸气时同上，呼气时，牙咬紧，提肛，十趾抓地，假想两手上压有千斤之物，着意于两手臂，两拳用意、用力握紧1次（图5）。共作40次后自然呼吸2次，再接练下式。

第六式　金刚撑天

两腿屈膝下蹲成马步，以舒适为度，双手慢慢内旋用暗

劲向上举起，直臂，拳面朝天，拳心向前，眼平视；吸气时要深细长匀，呼气时，十趾抓地，牙咬紧，提肛，意想拳面顶有千斤之物，双拳用意和力握紧 1 次，勿放松（图 6）。直练至 40 次后起立并自然调息片刻，再接练下式。

第七式　双龙埋头

承上式，调息后深吸一口气和津液一齐送入丹田，呼气时，目光内敛，马上屈膝下蹲成低马步，双拳快速下落置于裆前并用力握紧 1 次，这时拳心向下；牙咬紧，提肛，十趾抓地，要求全身都同时用力，意守下丹田（图 7）。接着起身站立，双手好似从地面提着千斤之物直臂举过头顶，吸气眼视前方；接着双拳下落于裆前并蹲成低马步，呼气紧拳 1 次。如此做10次，第10次下蹲时，勿要起立，按上述要求紧双拳 25 次乃起身站立，深呼吸 2 次，再练下式。

第八式　金刚搬山

承上式上身改向正东，脚不动，同时双拳变掌向前平举，与肩同高，掌心相对，两掌的相距尺许，眼平视着东方；接着吸气并假想双掌间卡住千斤之物，双手掌用力和意慢慢向南向正西平肩搬运（图 8）。眼随手动，眼看两掌之间的假想物。当面向正西时，要求气满丹田，眼视西方；接着呼气，两臂外旋，屈肘快速用力收回双拳（掌已变拳，图 9），拳心向里，与肩同高，拳距肩 7 寸；同时，十趾抓地，牙咬紧，提肛，用意领气至两手臂，手臂并拳一齐用内力紧 1 次。接

着，双拳变掌内旋臂向西伸出，掌心相对，眼视西方并慢慢吸气（图10）。下面的动作同上述，只方向不同。如此搬运紧拳50次。

第九式　闭关自守

练完上式后上身转向正南，吸气。双臂尽量屈肘随之抬起成水平向后挣（图 11 ），使脑尽量向前挺，同时两拳拳心向里，拳眼向上，两拳相距同胸宽，眼内视。呼气时，牙咬紧，提肛，十趾抓地，用意领气至手臂，两臂和拳一齐用内力紧1次，共作40次后乃自然呼吸，向前迈步，双拳同时松开，双臂自然放松前后摆动十数次，练功乃毕。

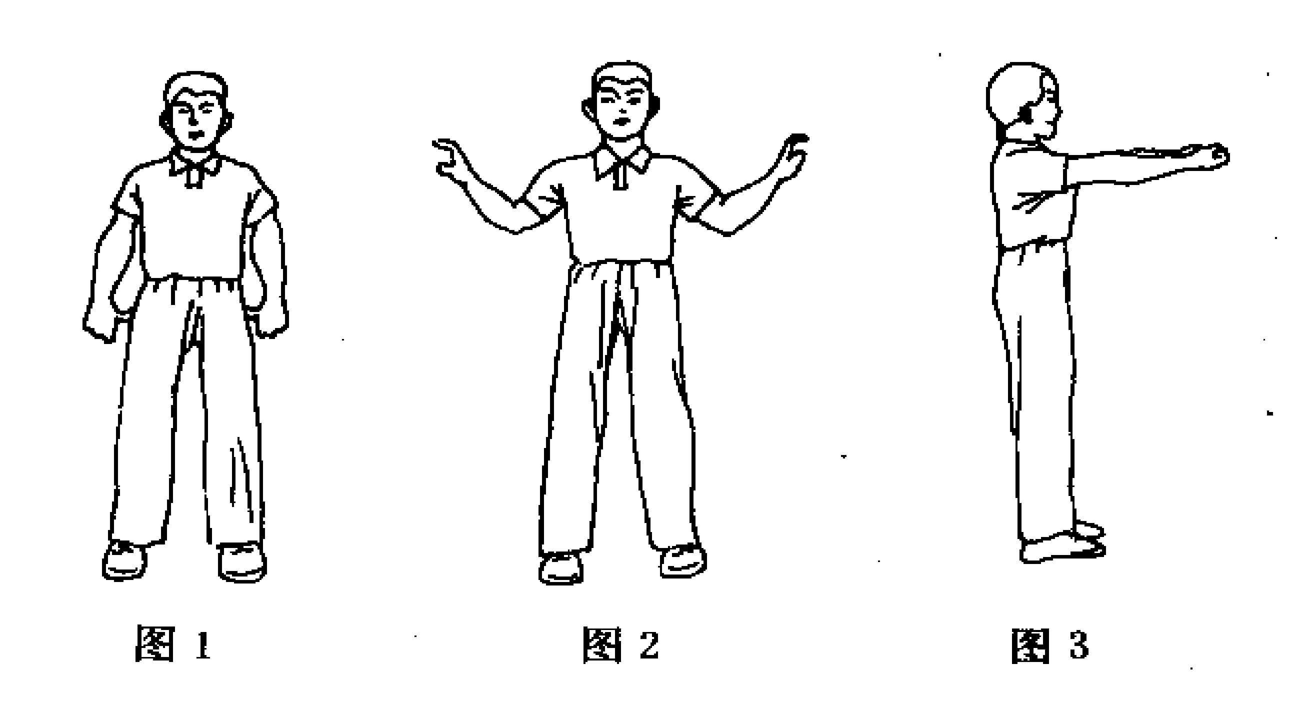


图 1　　图 2　　图 3

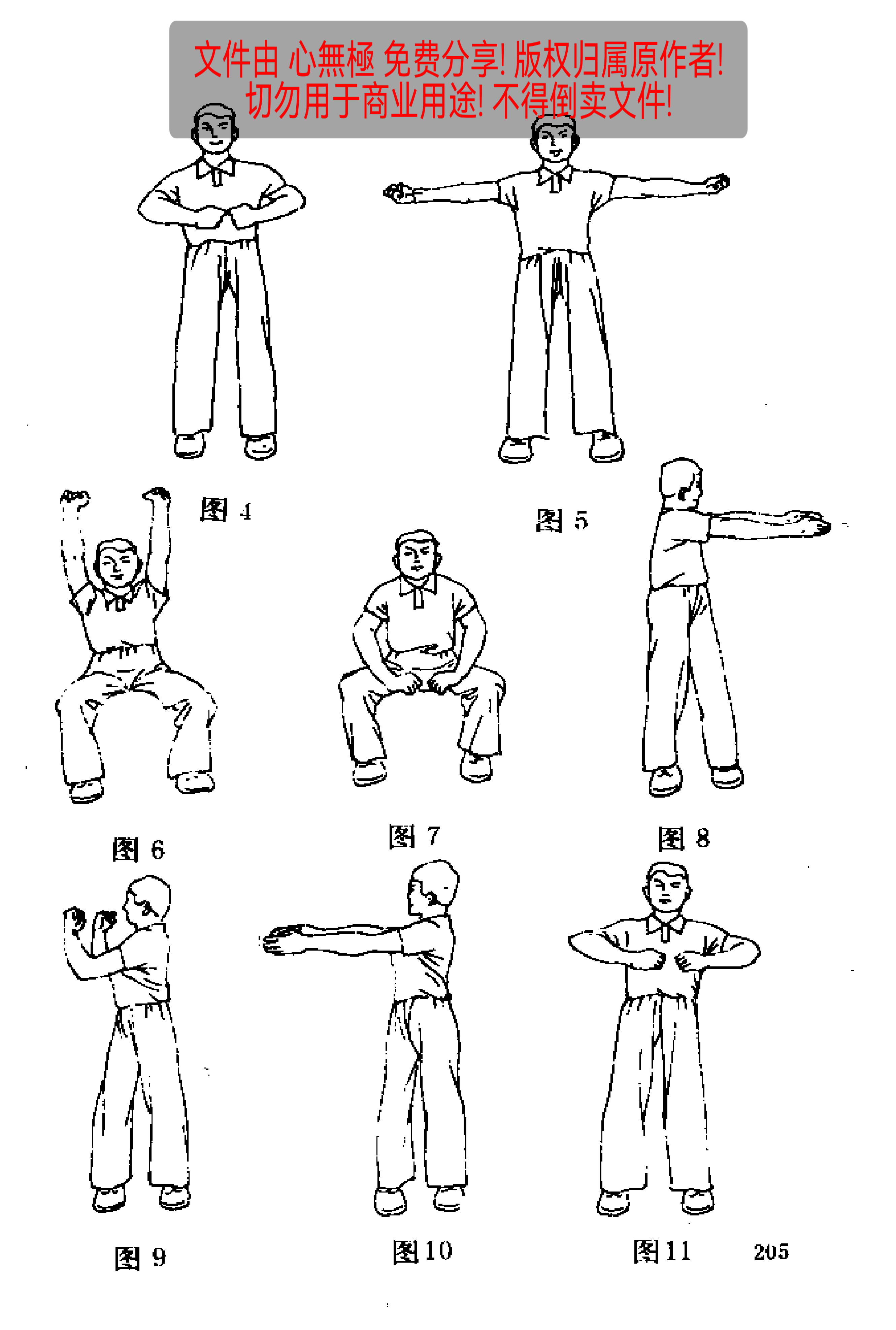


图 4

图 5

图 6

图 7

图 8

图 9

图10

图11

铁砂三掌

陈　启

三掌名曰：劈掌、插掌、螺旋掌。

器具：铁砂袋一个，长50厘米，宽30厘米，坚实帆布制作，内装1：1的黄砂和生铁落（铁屑，似绿豆大小）充袋2/3左右（图1），放于石凳上，齐腰上下。

手法

一、劈掌——竖掌、虎口朝上，自上而下直接劈下，力点在手掌外侧（图2）。

二、插掌——五指朝下，虎口朝外，五指可并拢或分开，自上而直下插，力点在中指，无名指及食指指端（图3）。

三、螺旋掌——始而状以劈掌，内上而下将达袋面，反腕，手心向上，手指横形，五指分开，略向上翘（图4），力点在小指、无名指掌骨。

练法

练功者直立，两足分开与肩等宽。腰部略弯，两手自然

下垂（图5）。舌尖紧舐上腭，胸部挺起。吸气时要缓慢、均匀、深长，小腹内收，关地门（收肛）。眼微闭，集中思想，意守丹田。姿势定型后，先练习劈掌，右手掌高举过头，虎口朝下（图6），随着抬臂，深吸一气，用力直线向下猛劈，（右掌下劈，左掌随之自然配合摆动）。掌落在二乳之中的位置上（图7），掌至铁砂袋上，一口气随之喷出（亦可大喝一声，一是助力，二是避免胸胁迸损），一次练习以20次为度。插掌姿势同上，手掌上举时，手指朝下（指甲剪去，也不宜太枯）。螺旋掌亦然，下劈至铁砂袋之际反腕，手心向上。

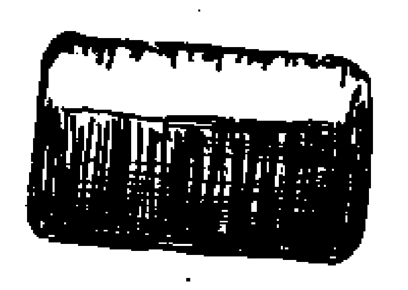
注意事项

一、掌下去使用猛力，姿势是含胸拔背，切忌挺胸凸肚。

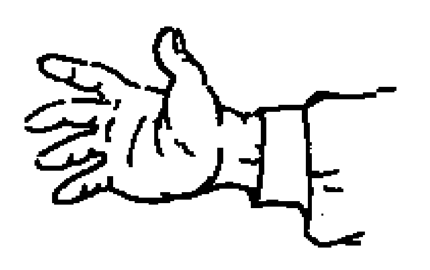
二、练习前，做一些准备工作，如压腿，冲拳，初练时用力要由轻到重，循序渐进。练完轻轻拍打二臂，放松肌肉。

三、练功开始出现臂痛、手痛、腿痛等感觉，是属正常现象。

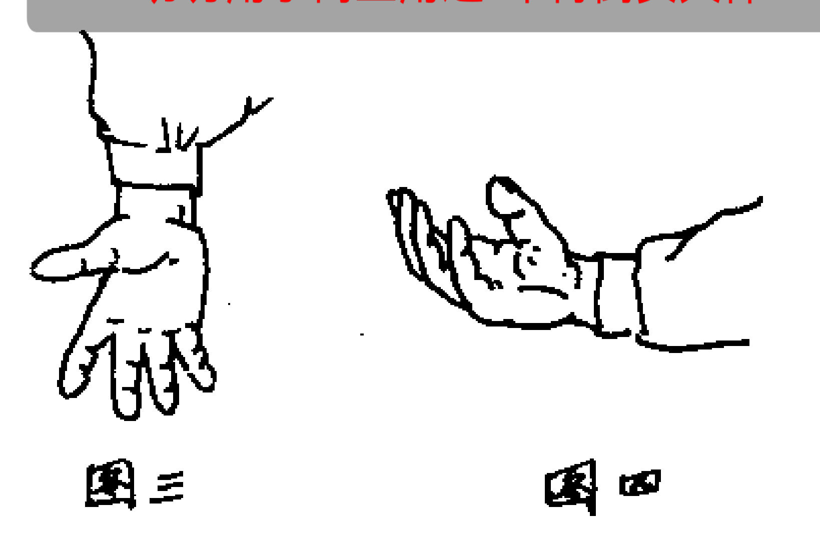
四、充分保证营养、休息。



图一



图二



图三　　图四



图五　　图六　　图七

金　钟　罩

陆国柱　李少标

金钟罩气功系南少林铁布衫上乘之功，历史上武术气功名家如欧阳德、甘凤池，近代大侠霍元甲等，均练此功。本功功法动静结合，练时使内气储于中丹田上腹周围，久则能使外气内收，内气外放，全身经脉流通无滞，新陈代谢旺盛，正气充沛，精神饱满，消除疾病，推迟衰老。余练此功40年，现虽年过半百，仍精力不减，健步如飞，获益诚非浅，故敢公开介绍。

一、吸水上提

姿势： 自然站立，两足与肩平行，入静。两臂缓缓从两侧胯部往上提，与肩平，成前平举，五指松开微屈，掌心成凹形，两臂收成前平举时，掌渐立起成45°，舌顶上腭，腹部内收。

意念： 似在井边练功，两手掌将井中之水提上来，气从下丹田上引至中脘穴，然后到膻中穴，此时内气往两侧分开，从肩井到曲泽，至内关，达劳宫穴。

收功： 两掌成平行，两臂徐徐往身体两侧放下，掌心向

下往下压，内气从腹部往外，恢复成原状（图 1）。

二、击水下沉

姿势：两臂前平举，五指松开，两膝徐徐弯曲成45°，上身直，膝不超过足尖；两臂往下沉，肘关节成45°，舌顶上腭，腹部气往外鼓足（内气储于丹田）。

意念：似在井边将井中上提之水下击。

收功：两腿站直，两臂自然往上提至胸前，然后徐徐放下，掌心向下垂直，腹部缓缓复原（图 2）。

三、太公钓鱼

姿势：自然站立，足与肩平，入静。两臂从两胯部上提至胸前，成侧平举，上提时用肘缓缓吊上来，左右掌心劳宫相对，五指微松，舌顶上腭，腹部内收。

意念：两臂似鱼杆将鱼钓起来，内气从丹田上行至膻中，经肩井，过曲泽，历内关，达劳宫穴。

收功：两臂往身体两侧放下，掌心向下压，内气从腹部往外，恢复成原状（图 3）。

四、胸前抱球

姿势：自然站立，两臂前平举，左右手掌同时往胸前收拢，左手掌心向上，右手掌心向下，两掌心劳宫穴上下相对，距离半尺，舌抵下腭，鼓腹，内气储丹田。

意念：如在胸前抱住一个圆球。

收功：两腿站立，两臂往体侧放下，掌心向下，手指垂直，腹部复原，气从口吐出（图4）。

五、童子观音

姿势：自然站立，两脚与肩平行，两臂从左右身体两侧往胸前会合，两手掌心相合，左右大拇指并拢，对准胸前膻中穴，距离胸部4寸，舌顶上腭，腹部吸气。

意念：丹田气上行至膻中，然后分开，沿肩井到曲泽，经内关至劳宫穴。

收功：两手掌从胸前往身体两侧放下，掌心向下压，呼气，腹部复原，舌放下（图5）。

六、孔雀开屏

姿势：自然站立，两臂与肩平，两手臂经腹前会合，右手压在左手掌背上面，成交叉形，右足从左足后跟移半步，左足往右移半步，两膝弯曲成马步。然后两手臂往两边伸展分开，鼓腹气储丹田，舌顶上腭。

意念：想象如孔雀之开屏。

收功：左右足向内收半步，与肩平，两臂各往左右两侧放下垂直，呼气，舌放下，腹部复原（图6）。

七、力托千斤

姿势：自然站立，与肩平行，两臂往左右上方伸展，翻

手掌，掌心向上，左右中指相对，抬头看天，舌顶上腭，收腹。

意念： 内气由丹田往上提引，直至膻中穴，然后往两侧分开，经肩井，历曲泽，过内关，到劳宫穴，掌中犹似托住千斤重物。

收功： 两掌往身体两侧放下，掌垂直，头正直，目视前方，内气从原路线回归丹田，舌放下（图7）。

八、弓步推掌

姿势： 自然站立，与肩平行，左足向左跨出一步，身体向左侧头亦向左转，目视左前方，左手掌放于左侧胯部，右手掌从右胯部向前推出，鼓腹，气储丹田，肘关节微屈，成立掌，舌抵下腭。

意念： 以意领气，从中丹田提引经膻中，至肩井，经曲泽，过内关，到劳宫时向外发放。

收功： 左足收回一步，身体向右转正，右臂向右弧形往下，从体侧放下，左手同时放下，两掌垂直，腹部复原，舌放下（图8）。

九、风摆荷叶

姿势： 自然站立，与肩平行，身体向左侧摆动，重心落于左脚，右脚跟提起，右脚尖踮地，同时摆动左手臂，右臂亦提起，踮左脚尖。

意念： 想象看到满地荷叶，点缀着盛开的荷花，在微风吹动下摆动。

收功：左手臂向左，从身体前面回到左侧，右臂亦靠近右侧，掌垂直（图 9）。

十、翻江倒海

姿势：自然站立，与肩平行，舌顶上腭，两手叉腰，运丹田之气在腹中上下反复运动各 4 次，然后使气从左往右、从右往左亦各 4 次。如开始不易做此功，可先做以下动作，功效相似。两手交叉放于腹前，左手掌心搭在右手掌背上，左手掌心贴于气海穴，然后用力从右按摩到左 4 次，从左到右亦 4 次，再如上法按摩肝区及脾脏部位。

意念：内气运动时想象如翻江倒海一般。

收功：舌放下，作深呼吸 4 次，然后两臂放下（图10）。

十一、笔架双峰

姿势：自然站立，与肩平行，两臂从两侧往胸前会合，左手掌压在右手掌之上，成交叉笔架形，舌顶上腭，收腹，使外气内收入丹田。

意念：手掌成笔架形时想象如双峰之对峙。

收功：舌放下，呼气，腹复原状，两手臂从两侧放下，手掌垂直（图11）。

十二、推窗望月

姿势：自然站立，身向左侧，提左膝，膝关节成90°，两

臂后摆，两手掌从左右体侧向外推，左足落地成弓箭步，两臂伸直前推，立掌，目视前方，鼓腹，气储丹田，舌抵下腭。

意念：将窗推开，似见到明月高悬，内气从丹田上引，经膻中，然后往左右分开，过肩井，经曲泽、历内关，至劳宫穴。第二遍改为右侧。

收功：身体左转，左足向右前方复原成站立，两臂徐收归于两侧，垂直，腹复原，舌放下（图12）。

十三、泰山压顶

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂向前伸展，左手掌心向上，右手握拳，拳心向外侧，拳背从上压于左手掌心，舌顶上腭。

意念：右掌似大山压于左手掌心，然后往胸前收拢，靠近膻中穴，收腹，将外气内收，储于丹田。

收功：舌放下，气复自然呼吸，两手从两侧放下，手掌垂直（图13）。

十四、弓开满月

姿势：自然站立，两臂与肩平行，屈两膝成马步，两手掌握似空心拳，右手肘关节成90°，左手肘关节成70°，两臂皆往外微伸。

意念：左手拿弓，右手拉弦，将一张硬弓拉开，舌抵下腭，鼓腹，气储丹田。

收功：身体站直，两臂放松，舌放下，腹复原，两臂放

于身体两侧，手掌垂直（图14）。

十五、围猎收网

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂向前侧平举，左右手掌腕关节各向内弯曲，左右手中指对准，掌心对准膻中穴，距离1尺，收腹，使外气内收，舌顶上腭（图15）。

意念：想象眼前为一猎场，围网逐渐收拢，左右手掌逐渐向膻中穴靠近收拢，做2遍，第二遍将气从口呼出，然后再次将外气内收。

收功：舌放下，气呼出，腹复原，两臂从胸前往两侧放下垂直。

十六、双桨分水

姿势：自然站立，足与肩平，左足向左侧跨出一步，成弓箭步，两手掌交会于腹部前，右手掌在上，左手掌在下，五指松开，然后两手臂往反方向分开，似桨分水，左右方向各1次，舌抵下腭，鼓腹，内气皆会于丹田。

意念：犹如操双桨划船，分水前进。

收功：收左足复原，自然站立，舌放下，腹部内气从丹田周围散开，两臂自然向左右侧平举，然后缓缓放下（图16）。

十七、双臂揽月

姿势：自然站立，两足与肩平行，两臂前平举，各弯曲

肘关节成90°，向内收拢，左手臂在上，右手臂在下，左手掌中指对准右臂曲池穴，高度2寸，舌顶上腭，收腹，使外气内收。

意念：想象如双臂搂住一轮明月。

收功：两臂徐徐放下，舌亦放下，呼气，腹回原状（图17）。

十八、倒栽杨柳

姿势：自然站立，两足与肩平行，左足向左跨出一步，体向左转，成弓箭步，左臂提向左边胸部，左手掌藏于右臂窝内，右手臂从左手腕关节上面插下去，右手掌直指地面，上体微微倾斜，鼓腹，舌抵下腭。右侧亦如上法。

意念：想象有一株杨柳栽下去。

收功：右手臂向上提拔，左手臂从右胸前回归左侧，左足收回，回复站立姿势，腹部气归丹田，舌放下（图18）。

十九、立地金刚

姿势：自然站立，足与肩平，舌顶上腭，左右手臂上提握拳，各放于胯部，聚精会神，目视前方，收腹，使外气内收，储于丹田。

意念：想象自己如一尊金刚，巍然屹立。

收功：舌放下，腹复原，两拳松开，两臂自然下垂（图19）。

二十、一飞冲天

姿势：自然站立，两足与肩平行，抬头看天，舌抵下腭，鼓腹，两臂从左右斜方向往上伸展。

意念：想象自己如雄鹰展翅，直飞蓝天。

收功：两臂回归体侧，腹部复原，舌放下，徐徐呼气（图20）。

附　本功功法常用穴位部位

中脘：胸歧骨至脐中联线之中点。

膻中：两乳头联线之中点。

肩井：肩胛骨与锁骨中央之间。

曲泽：肘窝正中。

内关：掌后第一横纹正中上2寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

劳宫：掌中央凹陷处，即屈中指与无名指，两指指尖所着之中间。

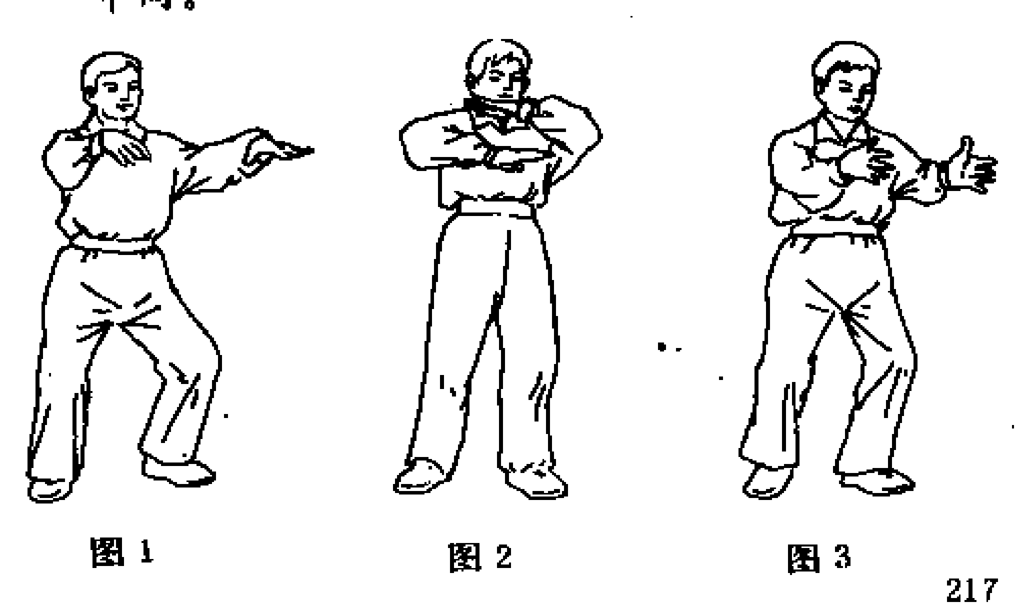


图 1　　图 2　　图 3

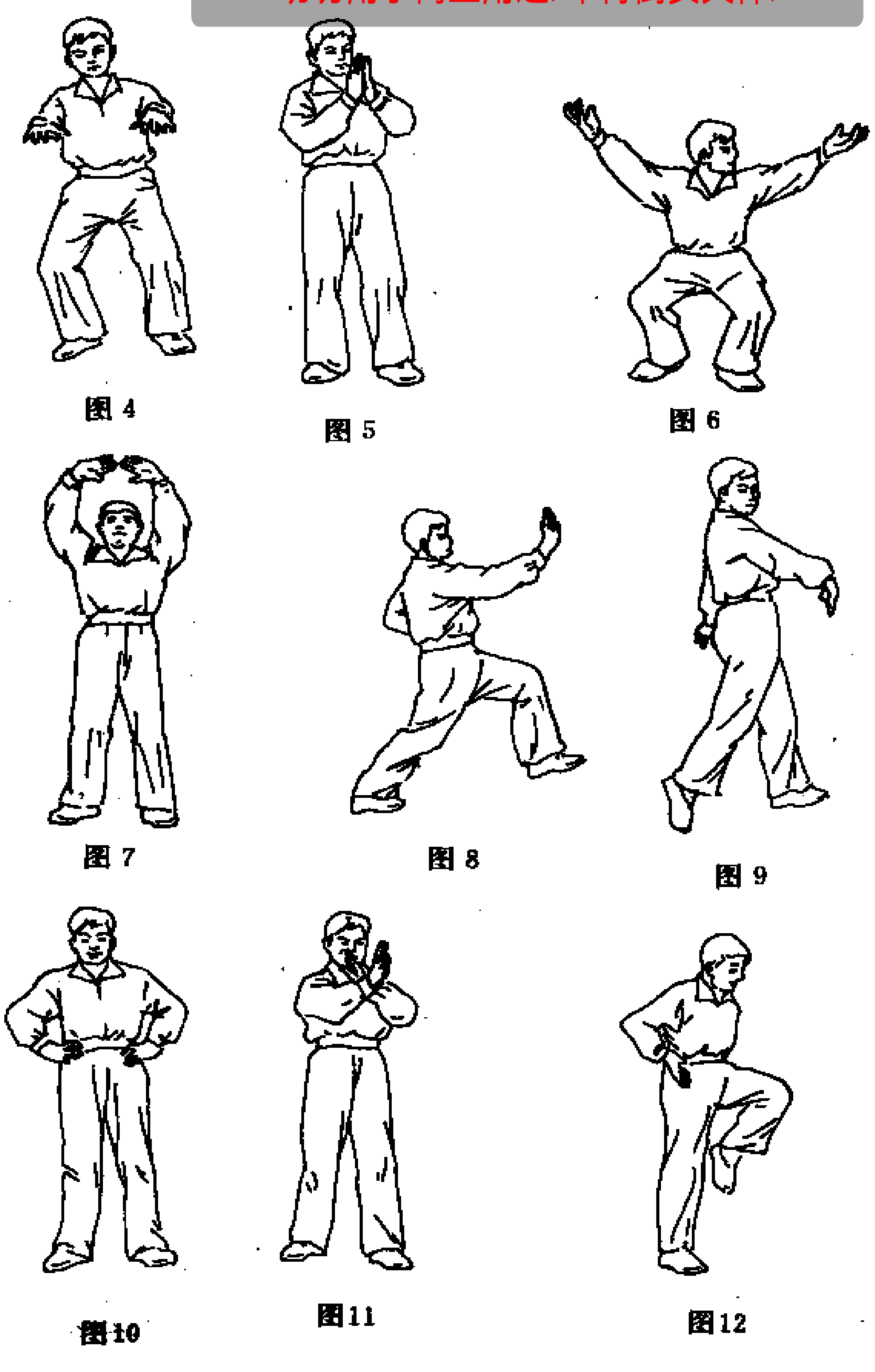


图 4　图 5　图 6

图 7　图 8　图 9

图10　图11　图12

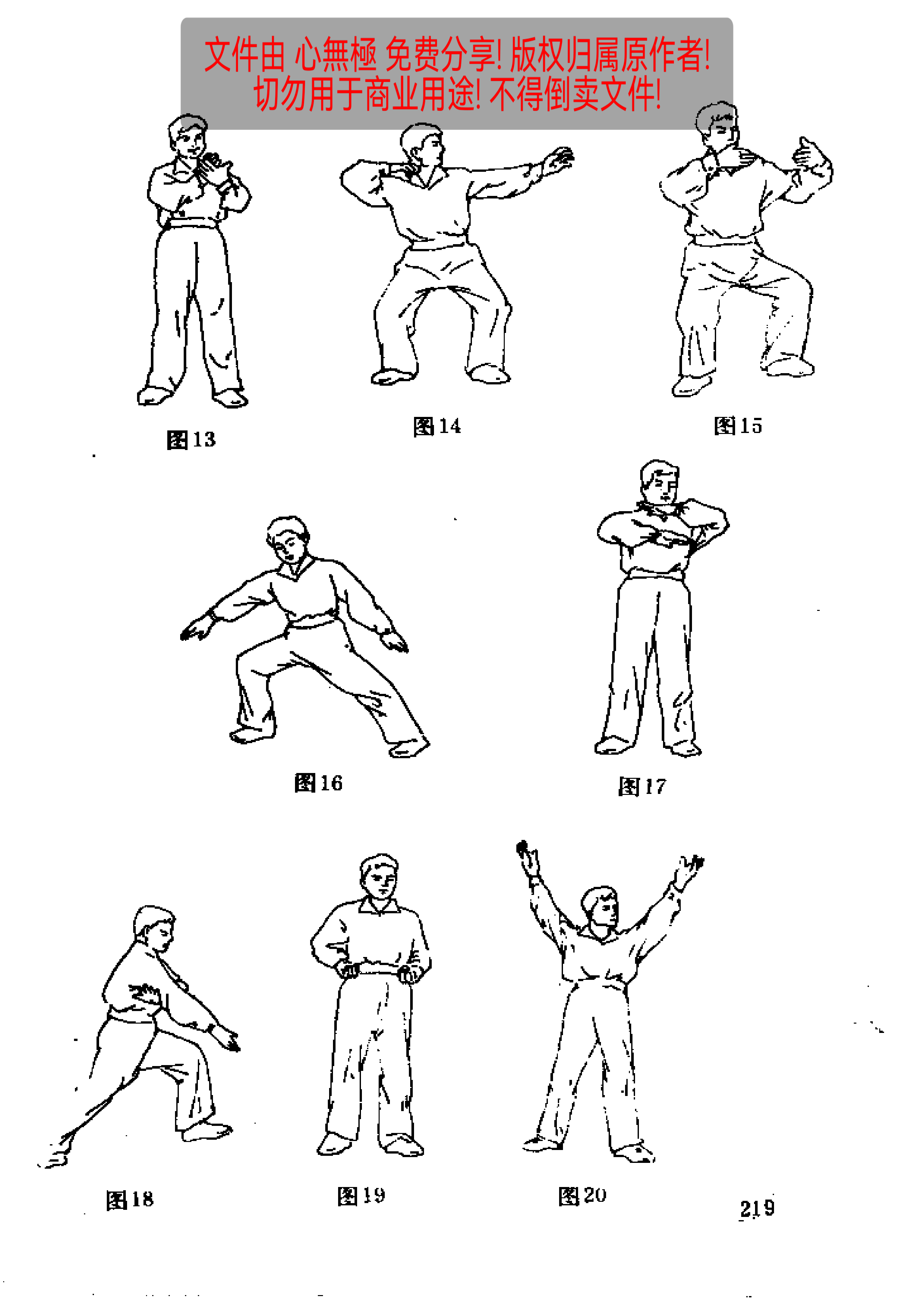


图13

图14

图15

图16

图17

图18

图19

图20

武当秘功

裴锡荣　整理

玄武功

玄武功为武当功夫中上乘绝技。清晨于空气新鲜的空旷处，面南站立，全身放松，二脚分开尺许，双手握拳置于腰间，目正视前方。随后猛吸一口气于喉间，两脚跟上悬，舌顶上腭，尽力使身体上悬。以脚尖为轴，身体左转180度，上身不动，屈双腿成盘坐式。坐地后，双拳向两侧分击，同时鼻孔呼气，要求以意运气，不用蛮力。然后两脚用力站起，脚跟悬起，头向上顶，运丹田之气极力向上，握拳置于腰间。吸气贮于胸喉之时，努目张耳，咬牙竖发，身体猛向右转，以脚尖为轴右转180度，屈双腿成坐盘式。坐地后，双拳向左右分击，吐气以助拳力。随后再起身左转。如此左右交替练习，起则极力高升如欲上天，落则极力收缩似欲入地。功成时身软如绵，柔若无骨，双脚踩立，硬如铜铁，无坚不摧。

武当五行重手法

程建更

五行重手法，属武当“功家南派”功种，该功由师祖邓钟山传戴祝贤（绰号戴狮子），戴祝贤传内弟谭洪亮大和尚，后才得以公开传播。

五行重手法，旨在蓄积内气，增强内劲。该功以五行“金、木、水、火、土”命名，练成后手重如铁，故名“重手”。在练铁砂掌、朱砂掌的同时，加练此功，可练就上乘的手上功夫。现介绍如下：

金　两手下垂，两脚与肩同宽成站立姿式，调息片刻，闭气。

①两手臂沿体前平举，掌心相对，两手臂举平后，屈肘水平内收到胸前与肩相平，掌心向下。

②两手掌用力下按至两臂伸直为度。姿势摆定后调息（如图1）。

③还原。

如此做6次。

木　接上式，闭气。

①左手变成五爪，屈肘于左髋旁，五指朝右，向右髋部伸去。

②左腕拧劲，五爪朝天，从右髋部向左肩前方弧形上托（图 2）。

③左手翻腕，五爪朝下，沿体左侧用力按到手臂伸直为度，姿势摆定后调息（图 3）。

④还原。

左右交替做 6 次。

水 接上式，闭气。

①左手抓握成拳，屈肘于左髋旁，拳眼朝上，向右髋旁伸去。

②左腕拧劲，拳眼朝左，左拳从右髋部向肩前方弧形上拉。

③左拳翻腕，拳眼朝右，左拳成弧形沿体左侧用力按到两臂伸直为度，姿势摆定后调息。

④还原。

右手与左手方向相反，左右交替做 6 次。

火 接上式，闭气。

①左腿屈膝呈左弓箭步，左手置于右髋旁，头向右转，目视右前方。

②左手从右髋旁向左上方甩去(似甩镖状)，目转视左手，右手也跟着向左上方甩去（图 4）。

③两手臂上提，过头顶尽量伸直，手两指朝左前方。

④两掌含劲，用力下劈左大腿两侧，姿势摆定后调息。

⑤还原。

右手与左手方向相反，如此左右交替做 6 次。

土 接上式，闭气。

①两手臂由体前上举，过头顶尽力伸直，手指朝前，掌

心相对（图 5）。

②两掌含劲，向下猛劈（手臂伸直）大腿内侧，同时两腿连蹲成马裆势。姿式摆定后调息。

③还原。

如此做 6 次。

练功完毕后，意守“劳宫”片刻。

练功要求：

①每练一行要求闭气，带劲，足趾抓地。

②舌舐上腭，提肛。

③心静用意，松紧自然，动作要求缓慢均匀、持久。

④注意眼神，眼随手转。

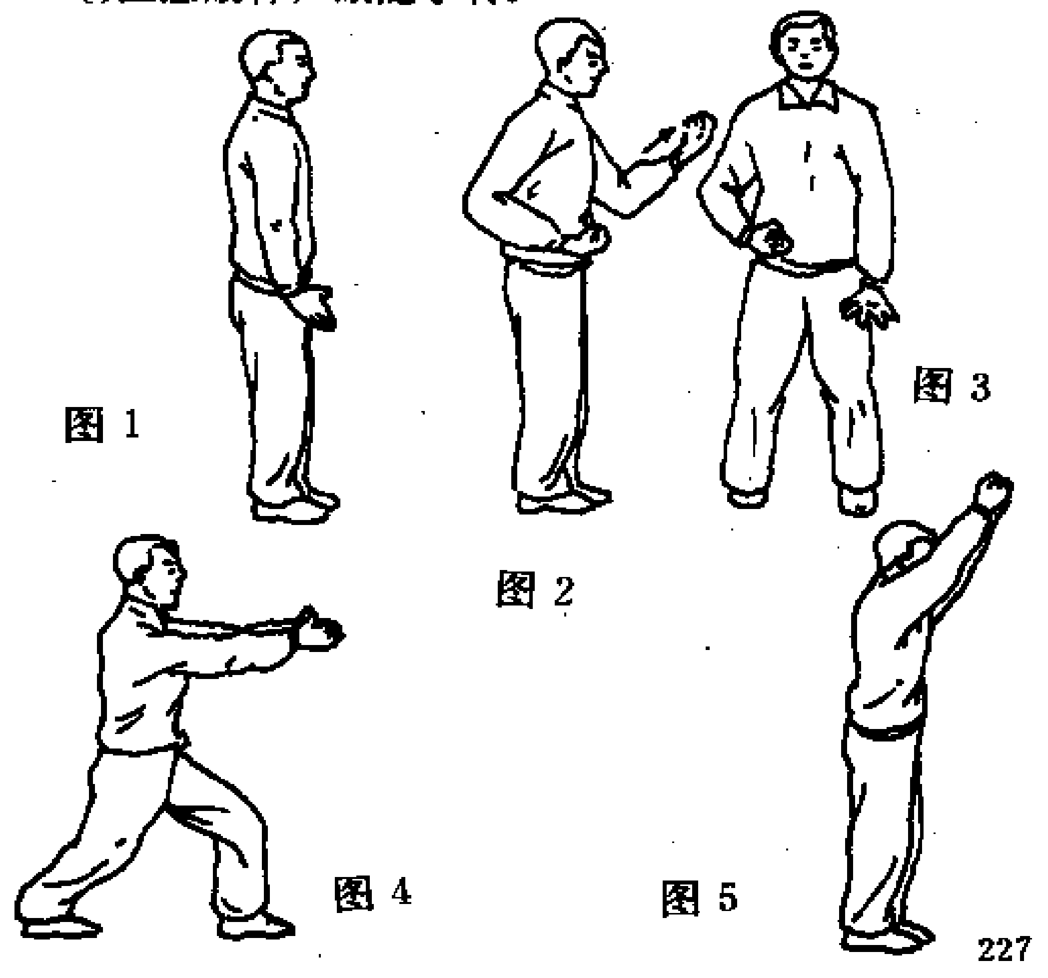


图 1　图 2　图 3　图 4　图 5

浑元金手锤

范克平

《功家秘法宝藏》卷四“浑元阴阳五行手·金手行气锤图说”中载曰:“金手行气锤者，乃内功拳也……须朝夕各演一遍。勿令歇止（一日）矣。”

预备式 并步直立，挺胸塌腰，收腹垂肩，臂至两侧，目视前方，自然呼吸（图1）。

第一式 “真人作拱”——两臂上抬，握拳相合，分指叉抱，作拱贴胸，心静自然,“换息”作三（注：一吸一呼为一息，此须“三换息”）（图2）。

第二式 “小道出山”——右脚上步，两臂下垂，分手侧降（图3）;左脚跟进，并步立正，两手作拱，前送自然（图4）。

第三式 “仙童关门”——两手变掌，前送缓推，深沉自然，不思气息（即不想着呼吸）（图5）。

第四式 “童儿养性”——两掌上升，高悬过头，分至两侧，吸气一次（注：此吸气须做到慢、细、匀）(图6);两掌下降，宛若按球（注：此动作如按水中浮球），直至腿侧，方使叹气（注：此只叹气一次，同样须自然）（图7）。

第五式 “顺水推舟”——吸气一次，伴之升臂，上步

左（脚）跨（步），伴脚上勾（图8）；继之放（开）勾（脚），稳踏地面（图9）。送膝前弓（左弓步），两掌前送（推），伴之叹气（一次）（图10）。

第六式 “顺水推舟”——右脚上步，脚尖上勾，两手回收，伴之吸气（一次）（图11）；右膝前移，踏脚成弓，两掌前推，伴之叹气（一次）（图12）。

第七式 “真人放剑”——左脚上步，并靠曲膝，两手抓紧，回收腹前（图13）；左脚上步，两腿摆桩（左虚右实桩），左掌前送（推），右掌按护（置左肘下方）（图14）。

第八式 “真人放剑”——右脚上步，两手抓握，回收至腹；（图15）右手成掌，前送推出，左掌按护（置右肘下方）（图16）。

第九式 “真人转剑”——左脚上步，两手抓握，回收腹前（图17）；转身右移（180度），换手变掌，一手前推（右掌），一手按护（左掌）（图18）。

第十式 “凤摆莲花”——身（体）渐左转，伴之移（横向）臂（两手）（图19）。

第十一式 “拨蛇草寻”——两脚开步，双展其手（图20）。

第十二式 “金栓横门”——身向右转（转体90度），右脚左靠（以右脚向左脚处靠拢并步）；伴之抬手（右手上抬），亦降作圈（左手下降使之成圈手状）（图21）。

第十三式 “凤凰展翅”——右脚上步，两臂侧举（侧平举且两手腕微微下垂）（图22）。

第十四式 “伏鸡卧巢”——重心后移，两掌下降（图23）。

第十五式 “嫦娥舒袖”——上步直虚（左脚上步成左直虚步），绕臂双展（右手臂绕至前方并以手指正对、左臂绕至身后平举—两手心均朝下）（图24）。

第十六式 “金鸡开羽”——（上述动作不停）右臂上抬，左臂下降（图25）。

第十七式 “嫦娥舒袖”——上步直虚（右脚上步成右直虚步），两臂绕展（图26）。

第十八式 “平沙落雁”——蹲身歇步（身体下蹲形成左歇步），绕臂双展（在形成歇步的同时，两手臂绕动后以左臂前伸、右臂后展作平控状——两手心均朝下）（图27）。

第十九式 “雏鸡啄食”——人体起立，左脚上步，盖其右膝；同时，右手前移，左臂后置（图28）。

第二十式 “平沙落雁”——蹲身歇步（身体下蹲成右歇步），两臂分展（同时作右臂伸直、左臂后送状）（图29）。

第二十一式“仙童捧莲”——身体直立，上步侧丁侧（右脚上步成“右斜丁步”）；同时，两手移胸（前），掌根相靠，指分两侧（掌指朝外），掌心朝上（图30）。

第二十二式 “嫦娥起舞”——两臂侧分，右腿侧举（图31、图32）。

第二十三式 “嫦娥起舞”——右脚落地，身向右转（180度），左脚上步，呈左斜丁（步）；同时，两掌托举，放置胸前，掌根相靠，指分两侧，掌心朝上（图33）。两臂侧分，左腿侧举（图34至36）。

第二十四式 “倒转乾坤”——左脚前落，身体右转，两臂转动，至身右侧，左臂在上，右臂在下（图37）；两臂拟动，掌为重点，顺身左侧，缓缓拂动（图38）；右脚移靠，并

之左脚（移靠并将右脚尖踮起，右脚后跟上抬），两手左移，则在同时（图39）；右脚右开（向右侧方向迈开一步），两手（同时）上抬（图40）；两手欲拂，微微待动（图41）。重心（身体）正移（移在两腿间），两手拂动（两手同时自左向右侧方向拂动）（图42）；上动不停，两手续拂，至体右侧，左手在下，右手在上（图43 、图44 ）；左脚右移，逐向右腿，两腿一并，为左踮步（图45）。

第二十五式　“力托千钧”——身体左转（约90度），右脚上步，平齐左脚，乃呈并步，两手相托，出自腹前（同时托出，与并步同时动作），掌指相对，掌心向上（图46）；身体右转（约90度），两腿开步，两手分托，至胸前侧（图47）。

第二十六式　“巧按浮球”——手托过肩，随之下翻，掌心朝下，双双皆此（图48）；两腿微曲，身体下沉，两手双分，移向两侧，令其掌指，对向前方，缓缓下按，宛若按球（图49）。

第二十七式　“真人放剑”——身体左转（约90度），蹲步（即骑马式）抬臂，两手立掌，掌心相对，掌指向前（图50）。

第二十八式　“真人收剑”——身体右转（约90度），蹲步同前，两手下降，落至“气门”（穴位名，在腰两侧，左右各一），手随动变，换拳（成“空心拳”——即拳中留有缝隙，不得握紧）回收，拳心朝下（图51）。

第二十九式　“仙童放帘”——身体左转（约90度），蹲步同前，两臂上抬，屈肘待动（图52）；两臂下送，双拳轻推，由高而低，缓缓而至（图53）。

第三十式　“弯弓柞肋”——身体不动，唯动两手，

换作手型，定式为架（图54）。

第三十一式 “一提千斤”——身体不动，手型作定式（图55）。

第三十二式 “顺风扯旗”——身体不动，手型作定式（图56）。

第三十三式 “一提千斤”——身体不动，手型作定式（图57）。

第三十四式 “顺风扯旗”——身体不动，手型作定式（图58）。

第三十五式 “天王托塔”——身体左转（约90度），两手成掌，掌心朝上，掌指相对，托放腹前（图59）。

第三十六式 “双手推山”——右脚上步，并于左脚（立正站妥）；两手翻转，缓缓前推，掌心朝前，掌指相对（图60）。

第三十七式 “金雕展翅”——两腿不动，两手划圈，转至身后，则作双勾（反臂直肘，勾尖朝上）（图61）。

第三十八式 “天王托塔”——两腿不动，两手圈绕，环至身前，变为托掌，掌心朝上，掌指相对（图62）。

收式 两腿不动，两手回收，握拳双撤，放置“气门”（穴）（图63）；即之收式，拳变为掌，双降腿侧。自然呼吸，心平气和。

附：演练须知——每天一遍（早晨），亦可二遍（早、晚各一）；呼吸自然，动作舒和；柔中夹刚，以意催力。

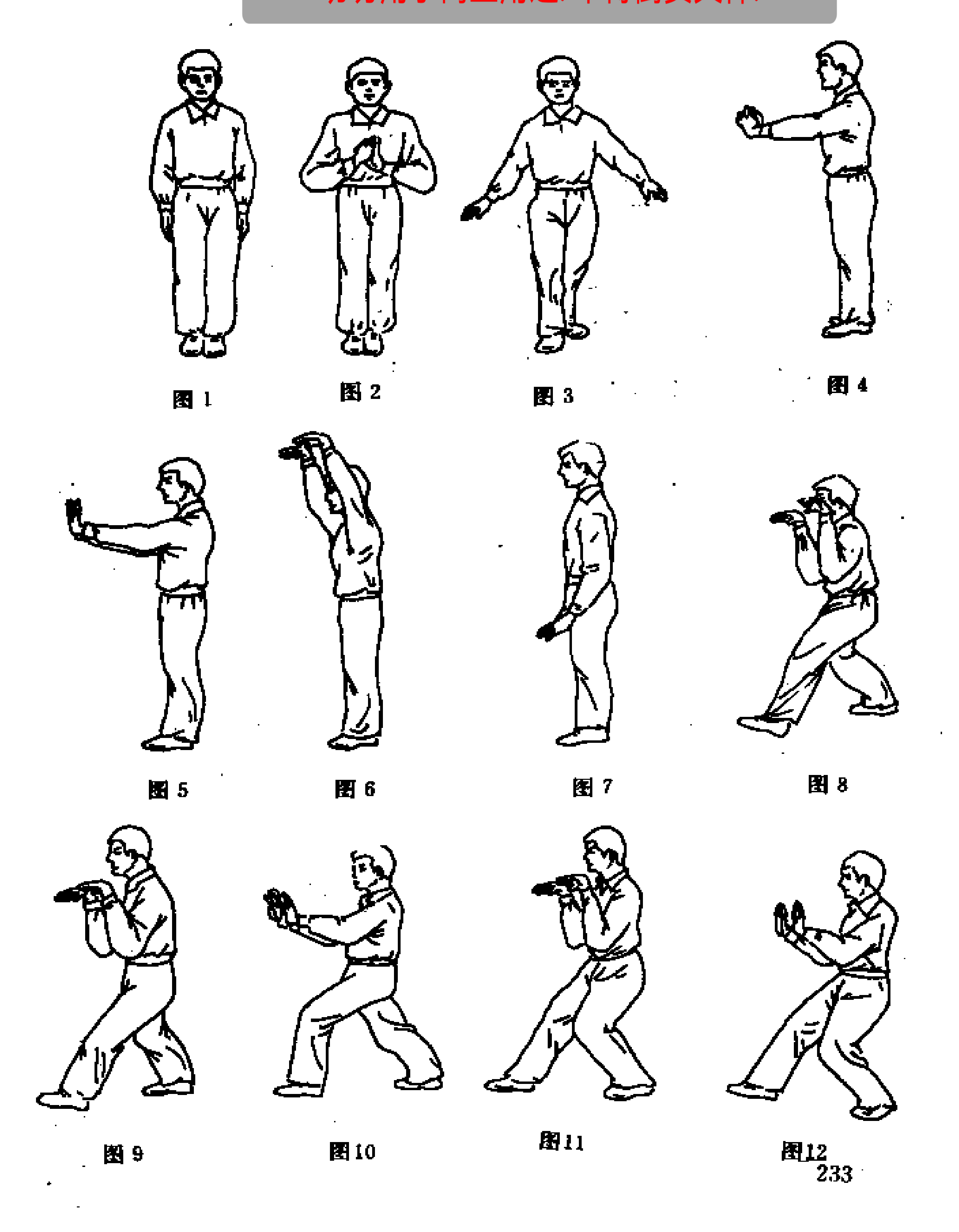


图 1 图 2 图 3 图 4

图 5 图 6 图 7 图 8

图 9 图 10 图 11 图 12

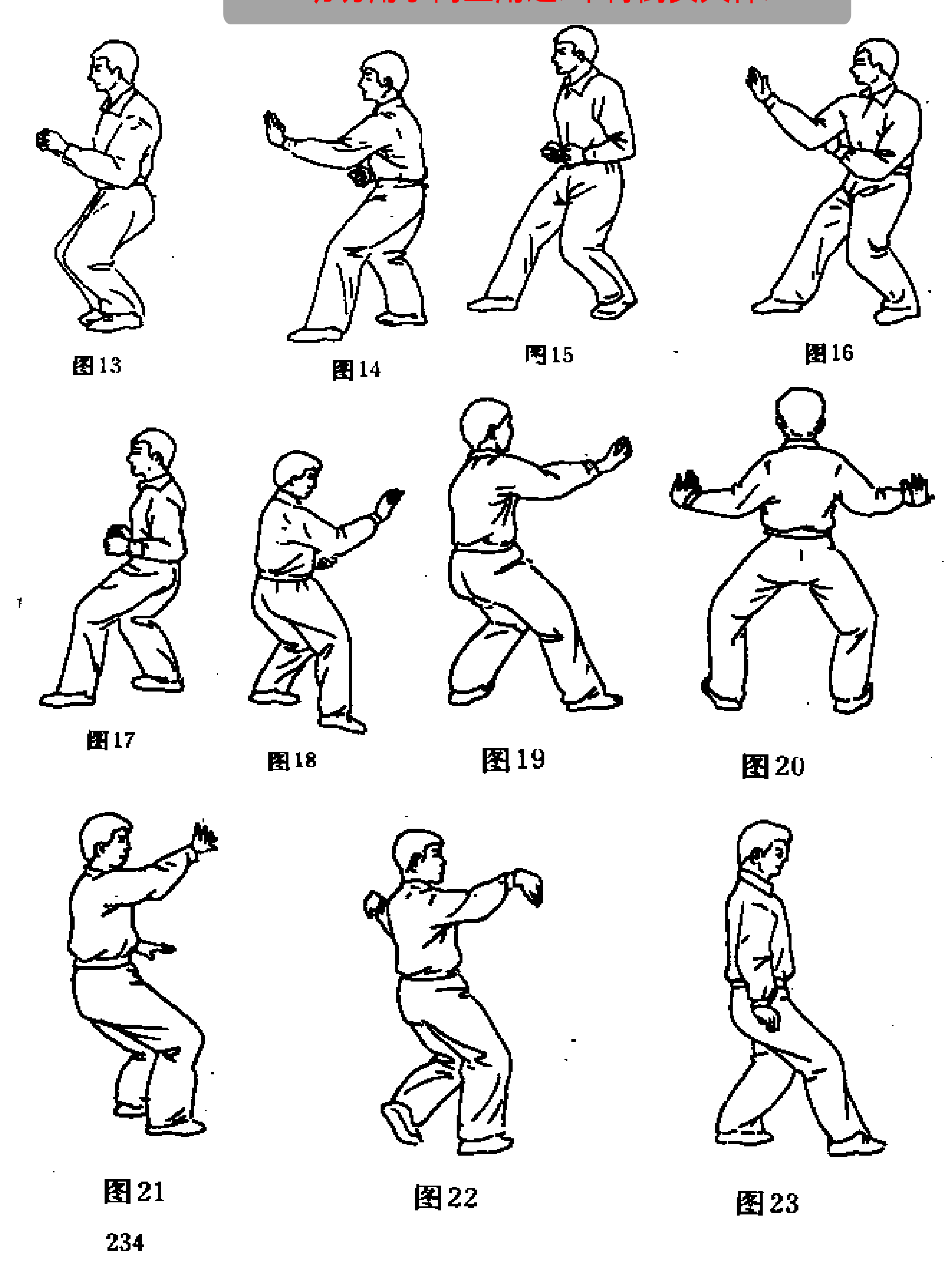


图13 图14 图15 图16

图17 图18 图19 图20

图21 图22 图23

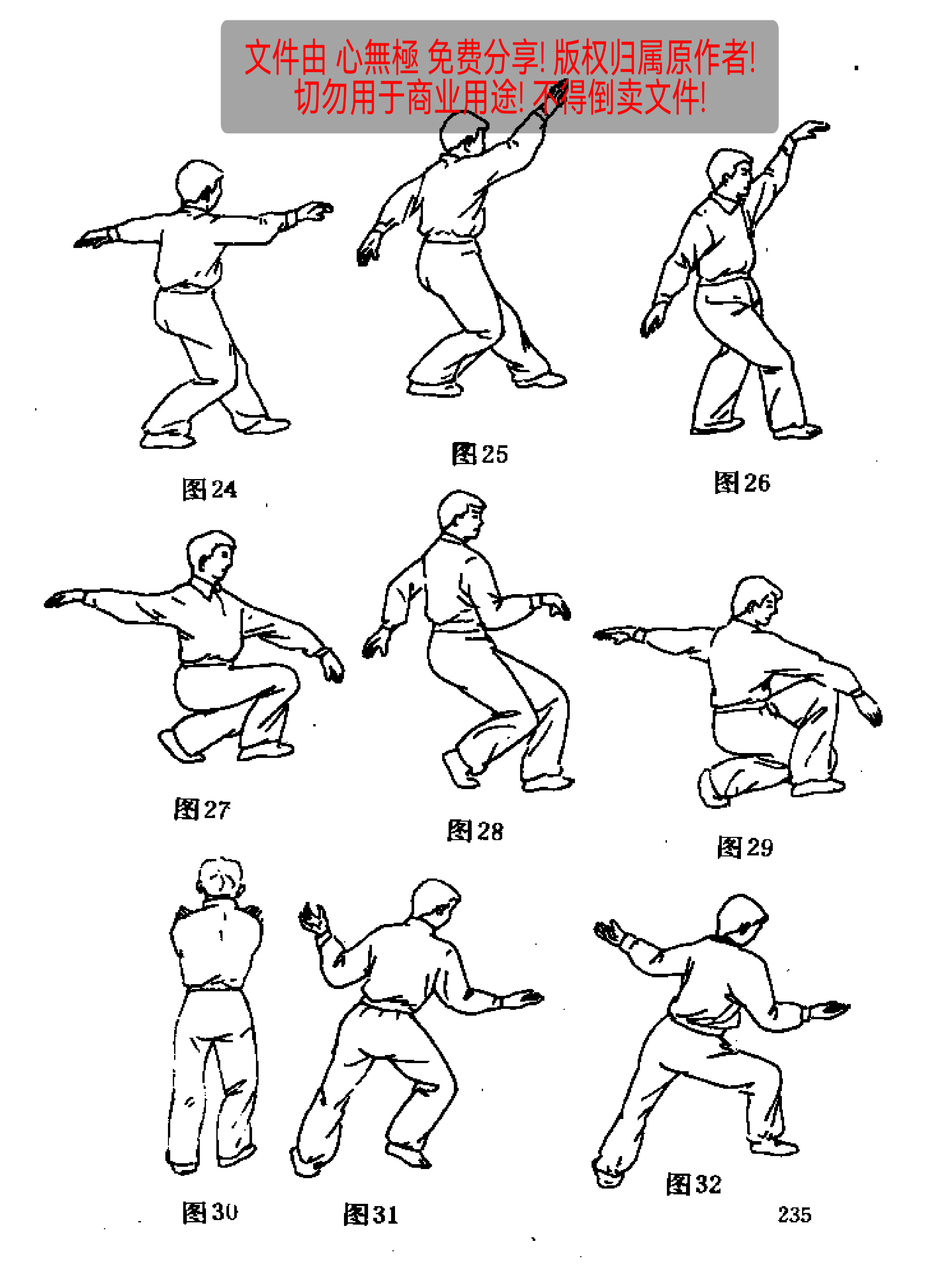


图24 图25 图26

图27 图28 图29

图30 图31 图32

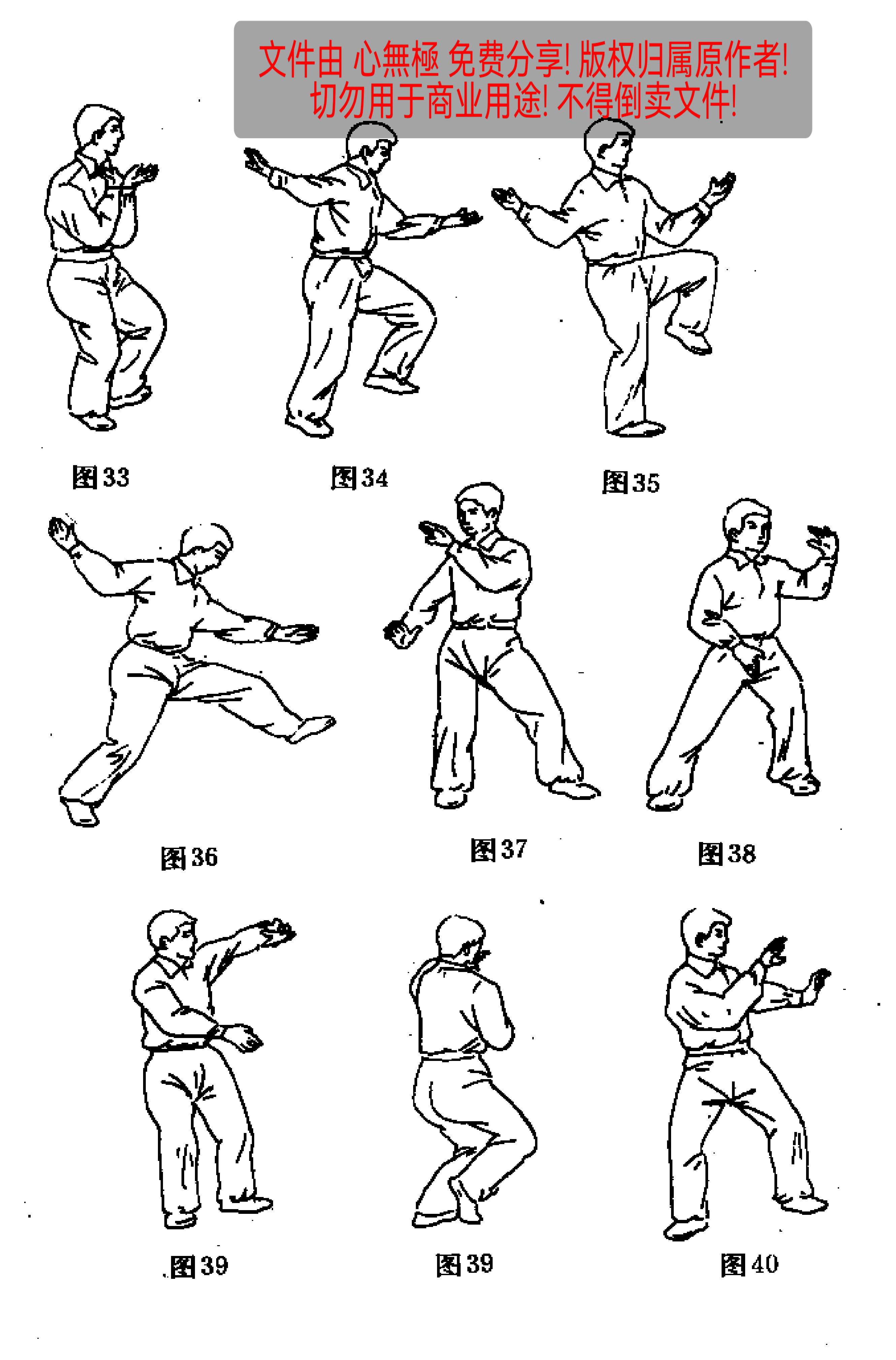


图33　图34　图35

图36　图37　图38

图39　图39　图40

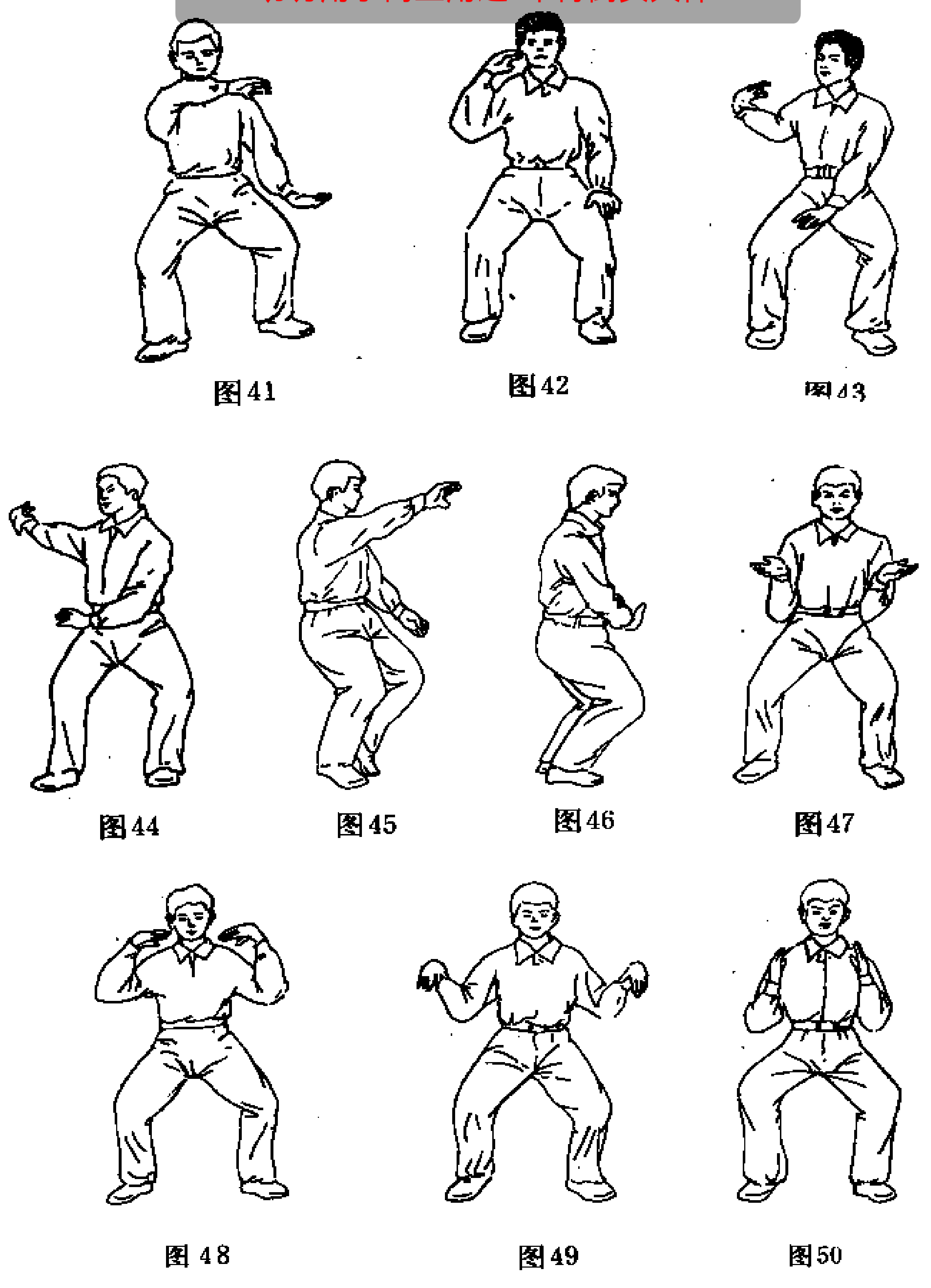


图41　图42　图43

图44　图45　图46　图47

图48　图49　图50

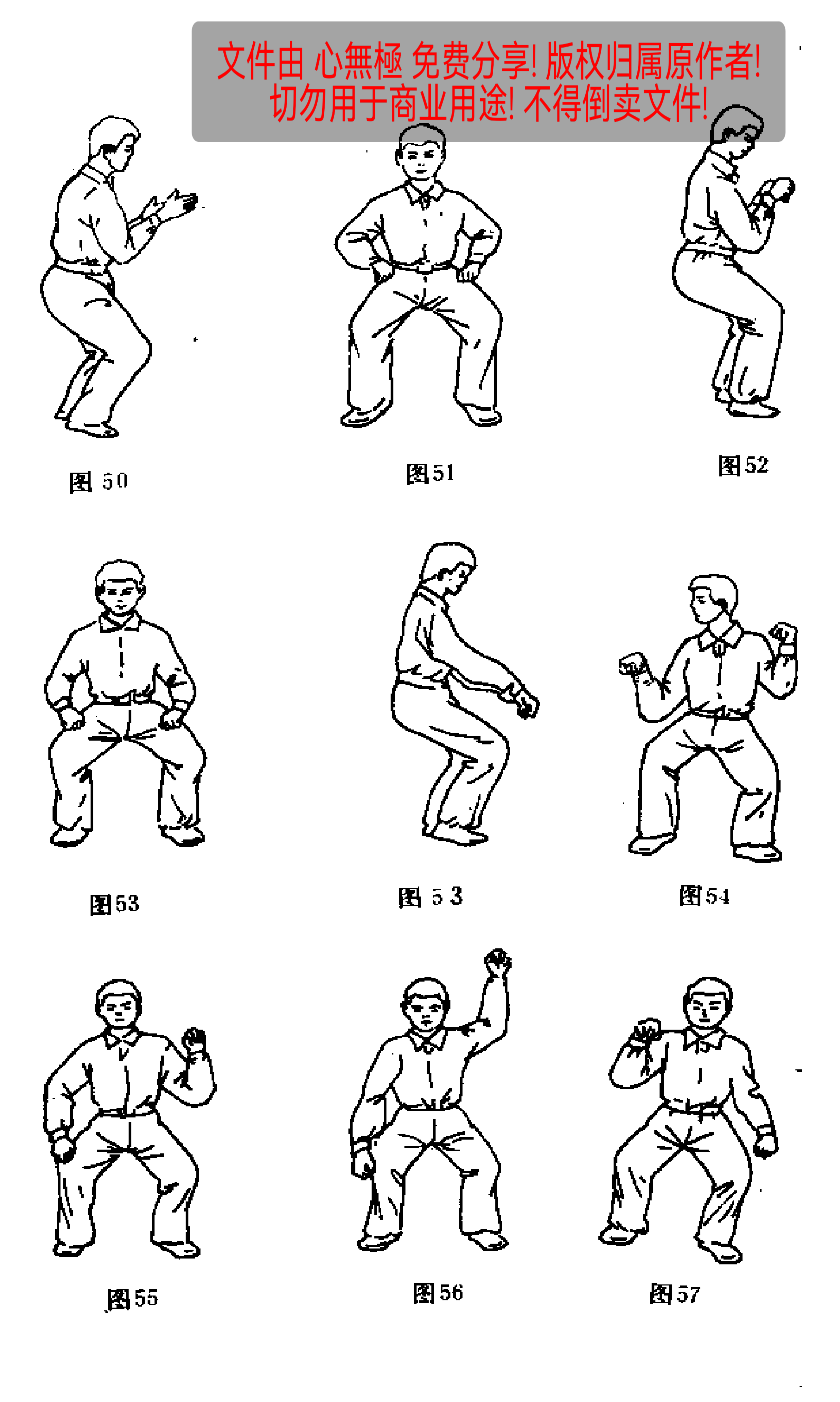


图 50　图51　图52

图53　图 5 3　图54

图55　图56　图57



图58



图59



图60



图61



图62



图63

梅花桩十三太保功法

韩建中

一、端

1.两脚分立与肩同宽，脚尖朝前。两腿放松，两膝微屈。上身自然挺直，沉肩坠肘，两手自然垂于体侧（图1）。

2.两手握拳，拳心朝前，向上端起，体弱者可端至拳与肩平。两拳相距约20厘米，体强者，在端至与肩齐后，把拳向前推，使两肘离开胸肋部，直至两臂伸直成定势（图2）。

说明：定势即指将这一姿势保持一段时间，时间的长短可根据身体状况和练功时间的长短而定。一般不应少于呼吸10次的时间，练功应掌握循序渐进的原则，逐步增加运动量。以下均同。

二、推

接上势动作，两拳向肩头回扣，当扣至与耳朵同高时（图3），两肘外展，拳从耳根部顺下颏两侧下移至胸前（图4），然后两拳向外慢推，最后至两臂围成圆形，如怀抱一树

干成定势（图5）。

三、开

1.从图5动作始，两臂向外展开，变拳心朝下，展至两臂与身体约成130°（大、小臂也成130°）时定势（图6）。

2.从图6动作始，两臂向外展开，展至高与肩平成定势（图7）。

四、活

1.从图7动作始，两臂由后向前环绕（直径约15厘米）3～5圈，然后用力快速环绕（直径约30厘米）一大圈，拳心由向下改为向前。

2.两手慢慢向前抱合，五指分开，各指间如同夹一小球，抱至两手间如同抓一大球状，两臂如抱一树干成定势（图8）。

五、揖

手指自然并拢，两手指尖接近，由胸前向下慢慢移动，如作揖状，至小腹前，掌心朝上（图9）。

六、插

1. 站成四平马步（图10），右拳迅速用力冲出，同时变拳为掌，掌心朝下（图11），拳收回后，左拳迅速用力冲出，同

时变拳为掌，左右拳交替进行。

2.身体仍成四平马步，两手握拳平端于腰间，拳心朝上（图12），右拳变掌从下往上由右后侧抡圆，抡至头顶时（图13），从胸前向下猛插掌至两腿间（图14），左掌从左侧做相同动作。左右掌交替进行。

七、挑

站成四平马步。两手大拇指按在食指的第一指节上，其余三指握拳，手心朝前；两臂伸直向上抬起，直至与身体成180°，两手回扣至耳根部（图15），顺下颏两侧，贴胸腹下移（图16），至裆下尽力伸向体后（图17），到极限时，两手贴地面向前挑出，上身尽力下压（图18）。两臂伸直后，与上身一同抬至与地面平行，与腿成90°定势（图19）。

八、坐

1.上身直起，两臂高举，头仰起，目视指尖。再手指尖同时由后向前画半圆，如画一圆月（图20）。

2.两手由腕部自然交叉（图21）。下移抱至胸前，两脚并拢，全身放松（图22、23）。

九、饿虎扑食

从图1开始，身体挺直向前扑倒（图24），至即将着地时，两手撑地（图25）。

十、燕子三抄水

接上式，两手不动，引体向前（图26），再引体向后（图27），反复数次。

十一、铁牛拱地

从图27动作始，两脚分开略比肩宽，脚尖着地臀部撅起（图28），用头顶着地支撑身体，两手离地置于背后（图29）。

十二、油锤贯顶

前弓步，头略低。右掌从下往上，由前至后抡起（图30），拍击头顶（图31），然后换左掌，左右交替进行，用力要由轻渐重。

十三、左右拍山掌

前弓步，右掌由身体右侧从前往后，由下至上抡起，用力向前拍下（图32、33），继而身体左侧从前往后，由下至上抡起，左掌继之，左右掌交替进行。

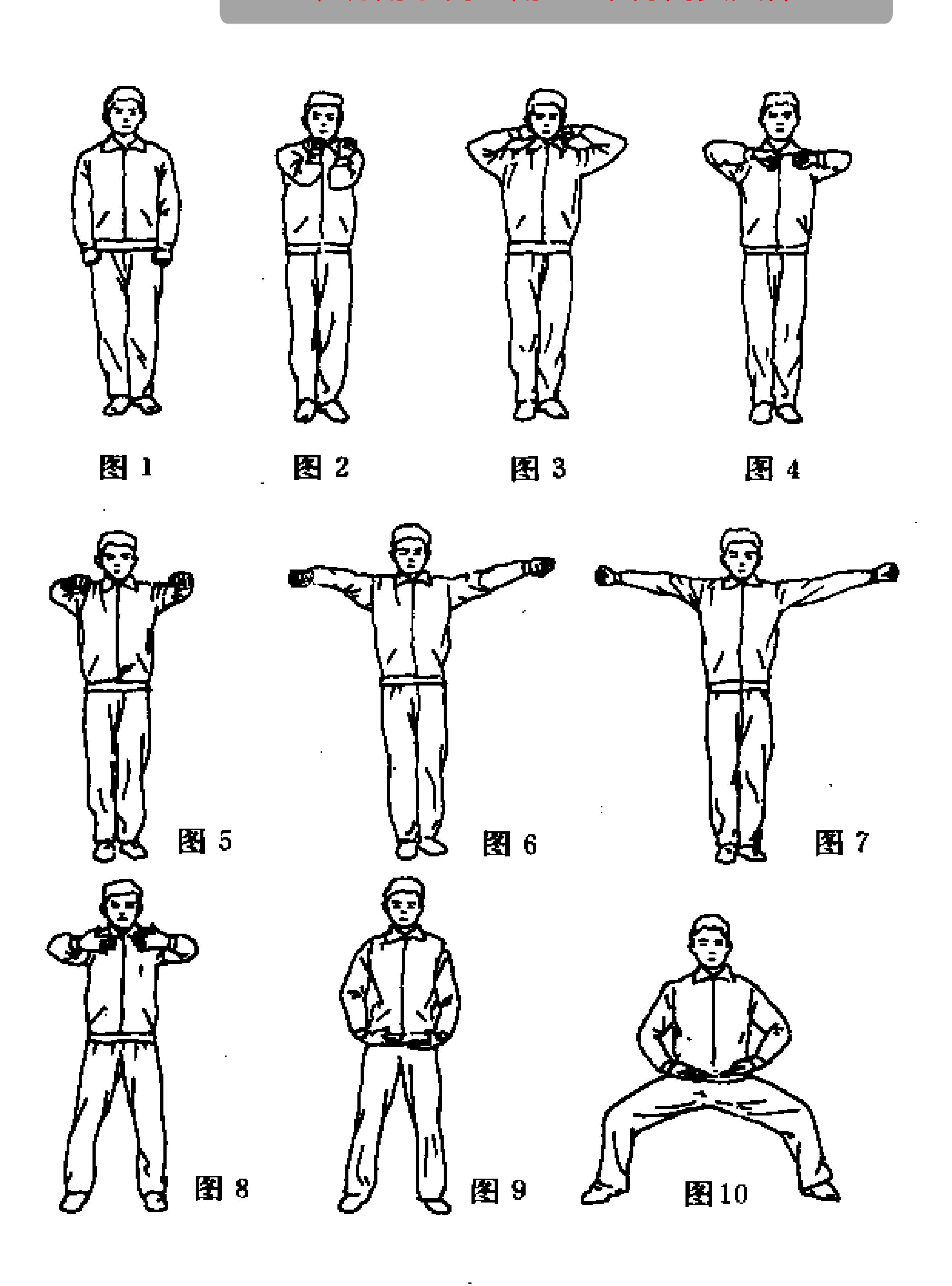
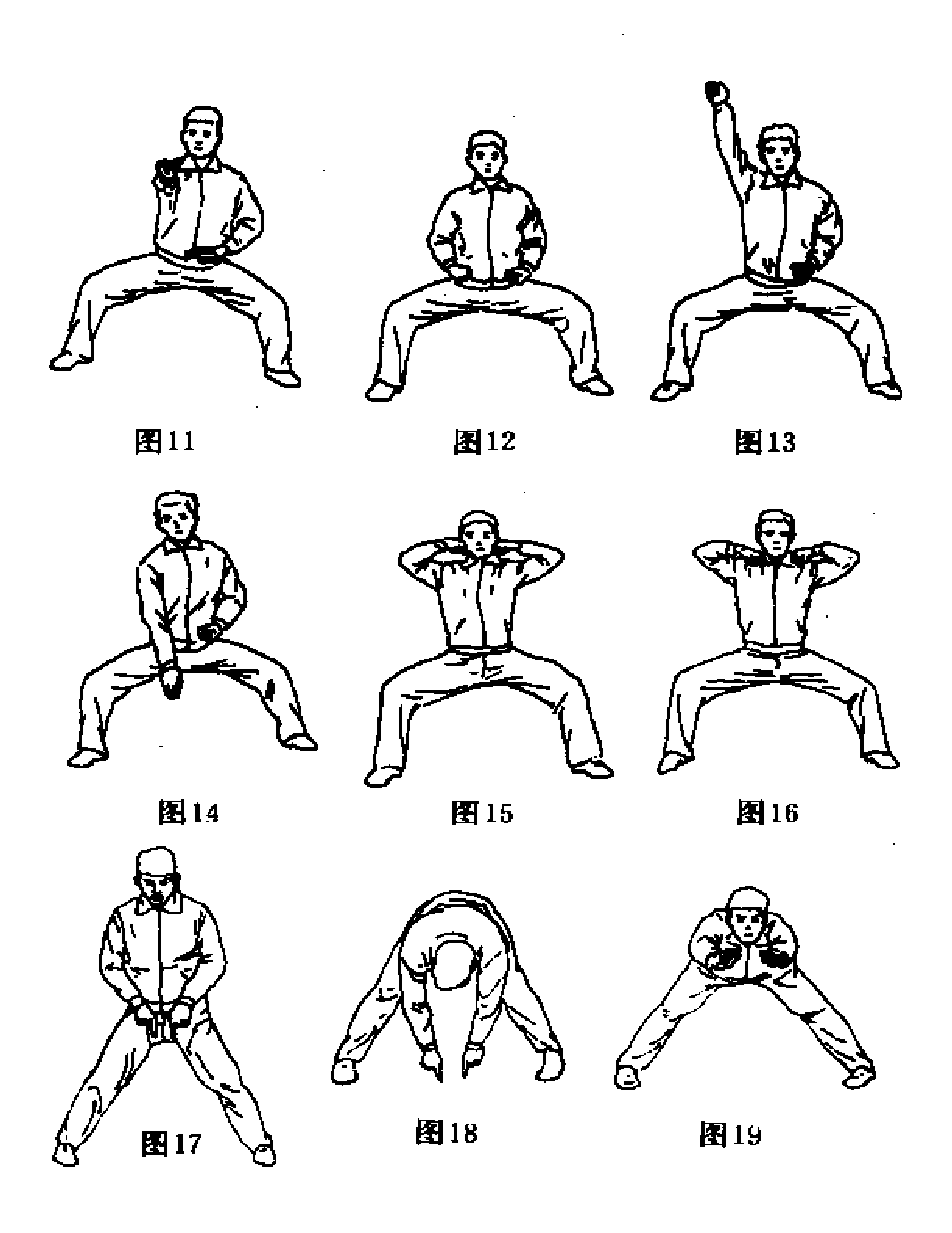


图 1　图 2　图 3　图 4

图 5　图 6　图 7

图 8　图 9　图 10


图11 图12 图13
图14 图15 图16
图17 图18 图19

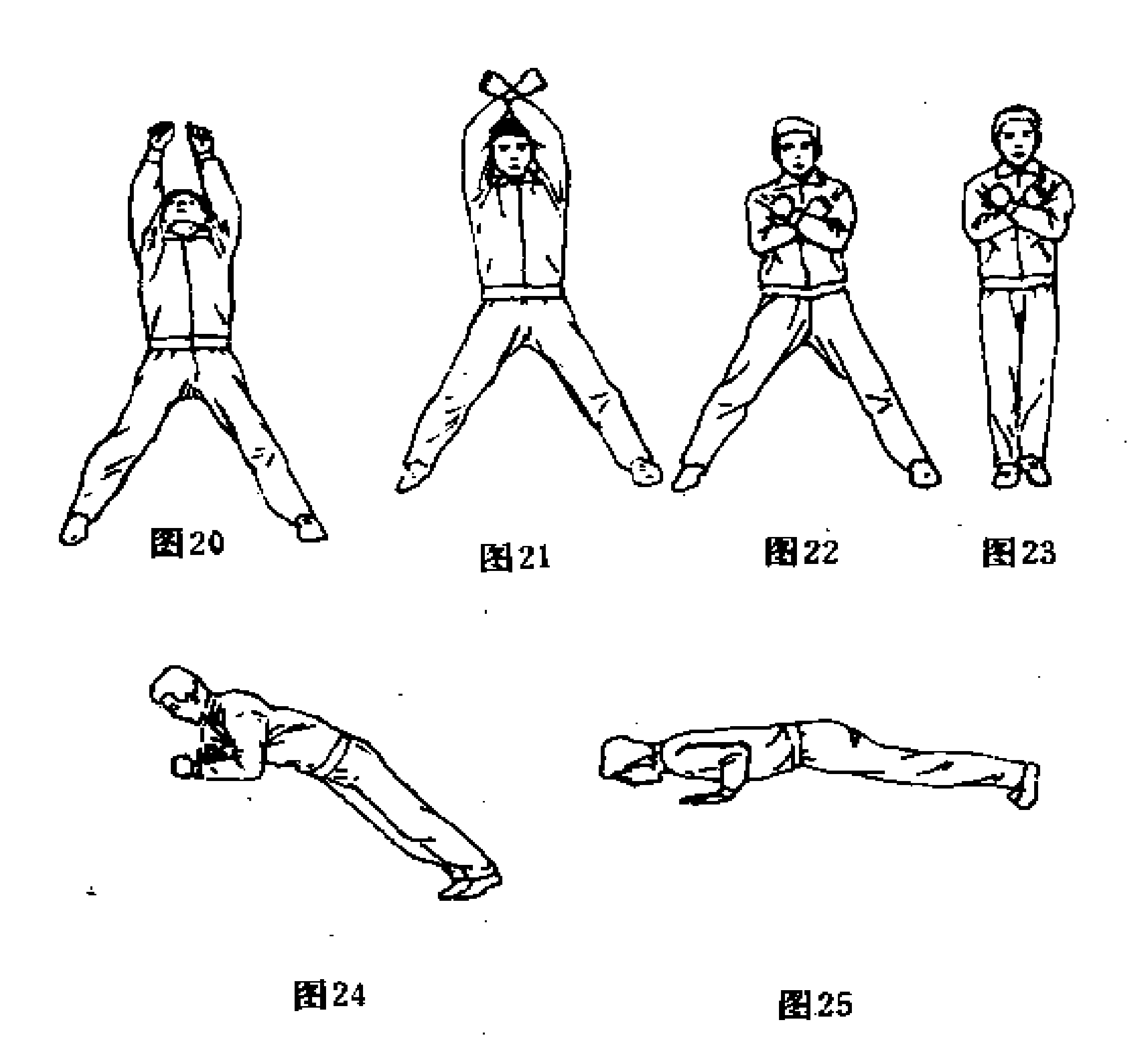


图20 图21 图22 图23

图24 图25

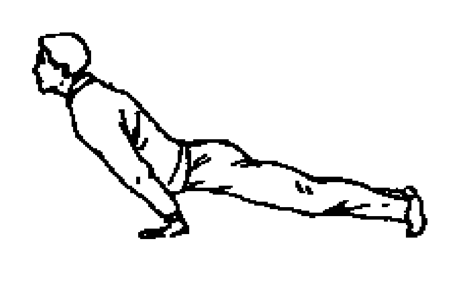




图26



图27

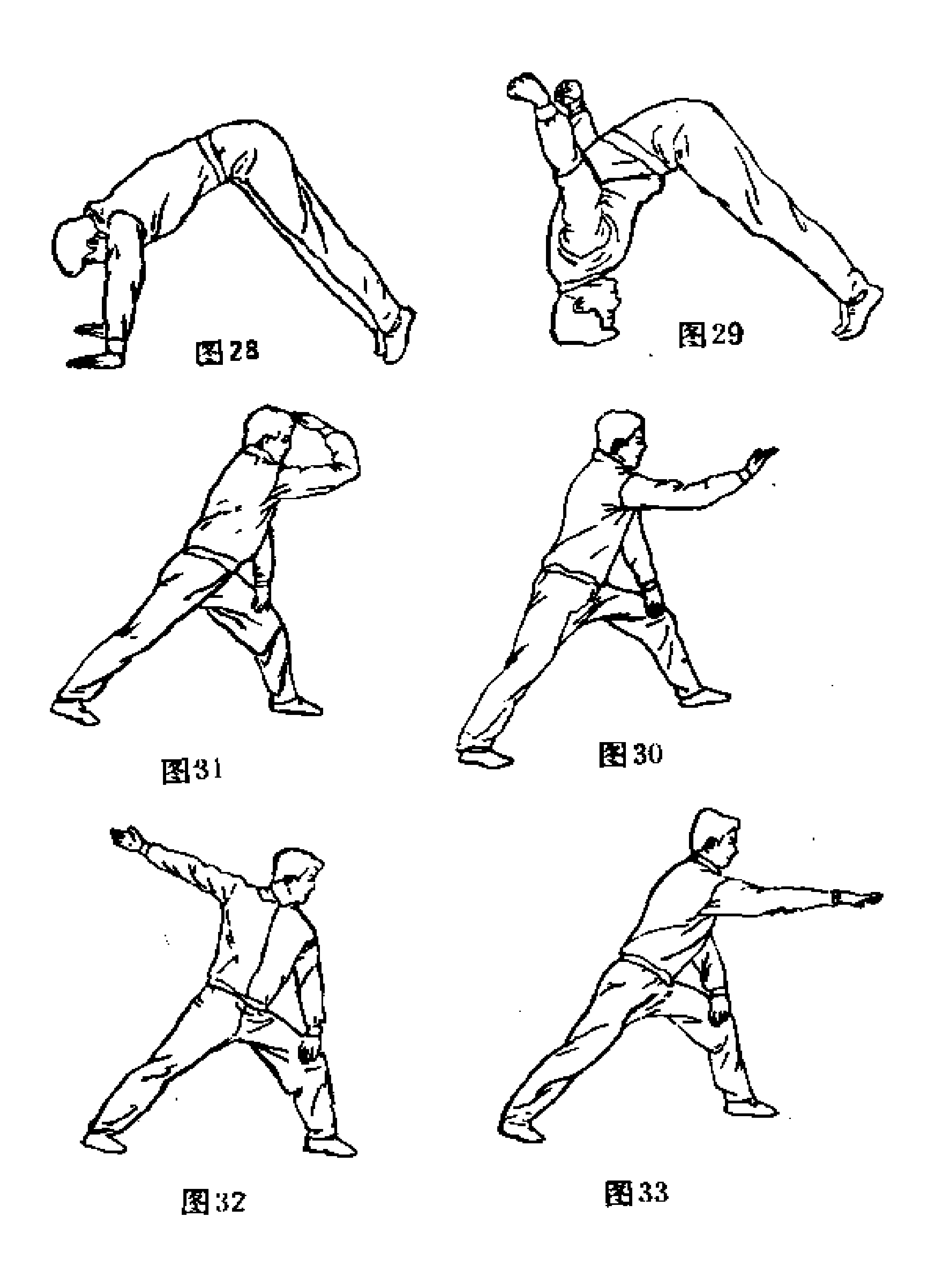


图28 图29

图31 图30

图32 图33

梅花四段太阳功

房家祥

梅花四段太阳功，相传为洛阳白马寺了静禅师所传，属少林功法一部分，民间流传极少。

梅花四段太阳功，动作简明易学，是练好梅花功的基础，练梅花四段太阳功讲究时辰，应选择日出或日落之时，练时面朝太阳，现将动作分解如下：

预备式： 两脚分开与肩同宽，脚尖内扣，两手下垂，舌舐上腭，两眼平视前方，自然站立，鼻吸、鼻呼，集中意念（图1）。

第一段： 托天提地理三焦。两脚并立，两手臂由体侧弧形上托至头顶，掌心相对，同时用鼻吸气（图2）。两手从头顶向下按压至小腹部意念，引气归丹田（图3）。上身下俯成水平，两手自然下垂触地，长呼一口气，同时两脚跟提起，眼视双手（图4）。两手向外旋，上身徐徐伸直，两手臂再由体侧上托至头顶，掌心相对，同时鼻深吸一口气，两手手指慢慢抓紧成拳，拳心向躯体，用力下拉至小腹部，调息片刻（图5）。

要求： 自然呼吸，上身前俯时两腿勿弯曲，眼随手转。

第二段： 五劳七伤往后瞧。两拳收于腰际，拳心朝上，

头向左慢慢转动至最大极限，两眼注视右脚跟（图6）。然后头向右慢慢转动至最大极限，两眼注视左脚跟。

要求：自然呼吸，胸前挺，肩勿斜。

第三段：推山望月去心火。两脚分开站立，屈膝下蹲成马步，右手握拳收于腰间，左手向右胸前用力上托与胸齐，掌心朝上（图7）。然后左脚向左移动，右腿屈膝下蹲成左仆步，左手变掌沿左腿下抄，掌心向下（图8）。身体左转，渐起成左弓步，同时左手掌变拳收回腰际，右拳变掌向前用力推出，掌心朝左（图9）。接着做右式，动作如左式。

要求：自然呼吸，挺胸，收腹，上托时要用意力，握拳后拉要猛，眼随手转。

第四段：抓空打空力不劳。两脚分开站立，两腿屈膝下蹲成马步，两手握拳于腰间，左拳变掌由体前用力上托与胸齐，掌心朝上。左手抓握成拳拉回腰际，同时右拳向前用力冲出（图10）。右拳松开，再拧握成拳拉回腰际，同时左拳向前用力冲出。

要求：上托时要用意力，动作缓慢。握拳后拉要猛，做时提肛，眼随手转。

注意事项：

一、行功之前，先放松全身肌肉，特别是胸腹部肌肉，否则会影响呼吸。

二、行功之际，要排除一切杂念，心绪平静，精神集中，呼吸调匀。

三、练功时，衣着宽窄适度，并必须放松腰带。

四、练功环境，最宜清静，户外行功，应选安静避风之处。

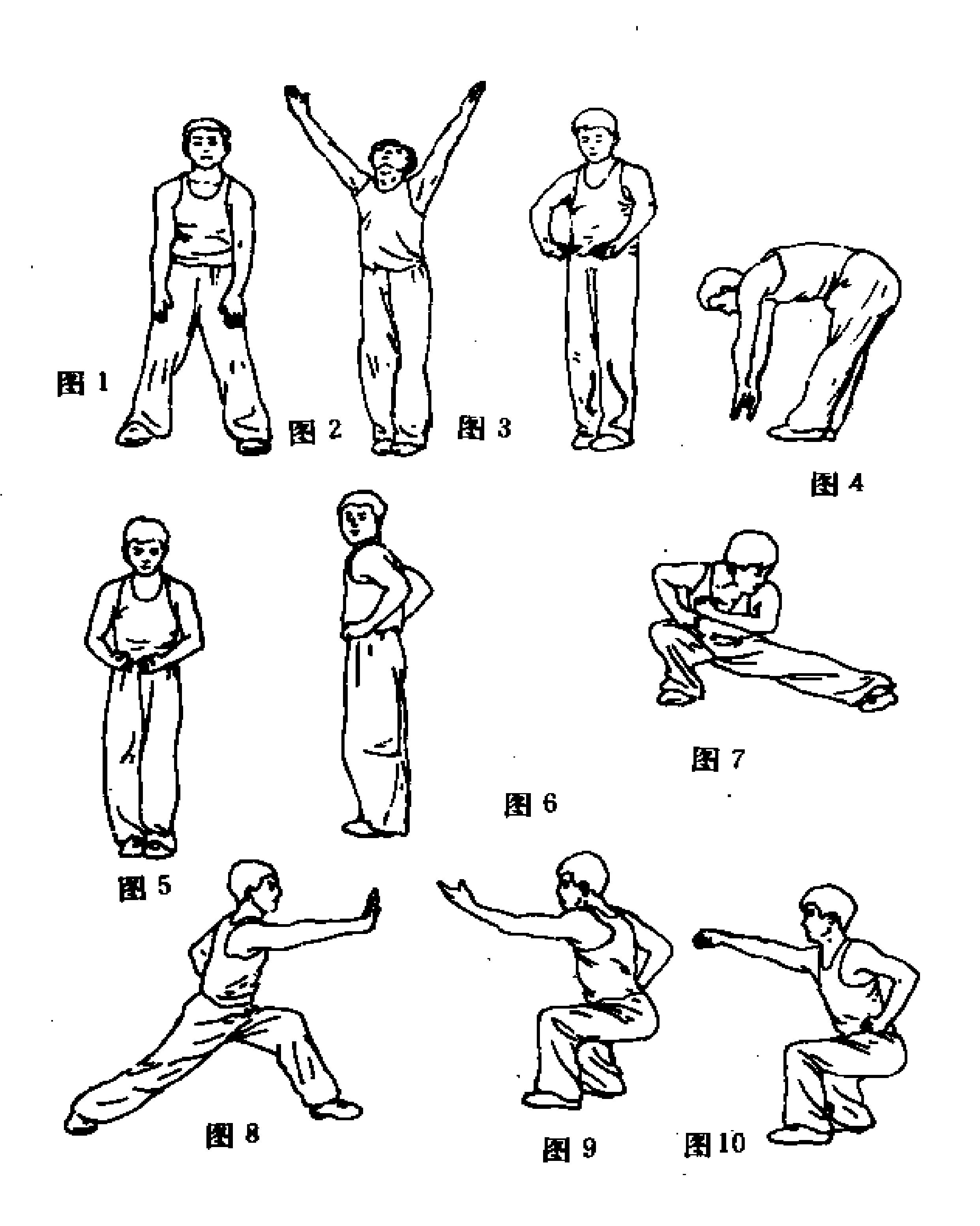


图 1　图 2　图 3　图 4

图 5　图 6　图 7

图 8　图 9　图 10

天河寺硬气功

张加陵　传授　马伟功　整理

一、概　　述

荆州城（即江陵城），地处长江流域的江汉平原。早在春秋战国时期，它就是楚国的京畿之地。这里地利形胜，物华天宝，人才辈出，古籍浩瀚。通过国际文化交流，历史名著《三国演义》更使得荆州古城在世界上享有盛名。天河寺就座落在古城曲江门（南门）外三华里处的长江之滨，是天河寺硬气功的发源之地。

据功谱记载，明朝万历年间，由道入释的天河寺方丈吕状忠法者积自己几十年练功之经验，以道家武当派盘龙门的盘龙功为蓝本，博采众家之长，特别是吸取佛门流派中的精华，融吐纳、导引、药功、技击诸术为一体，整理编创出自成体系，具有独特风格的功法——天河寺硬气功，并秘而逐代传习，延绵至今。

天河寺硬气功分低、中、高三档功法，既可逐步升档练习，又可选择其中的一种单独来练（当然以循序渐进为佳；单独择功是为了速成的需要）。三档功法如下：

（一）**低档功**：包括初级功十八式、盘龙功导引提精法九式；

（二）**中档功**：包括盘龙九把、铁沙掌、铜头铁身桩子腿；

（三）**高档功**：包括轻功、软皮功、千斤坠

此功的特点是动静相兼，刚柔相济，百日筑基，以气发力，仅用较短的时间即可功成而力量非凡 而且对治疗各种慢性疾病、强健身体、延年益寿也颇有裨益 因此，天河寺历代高僧视为珍宝，不肯轻易授人。几百年来，此功从未外传过。

当代长嗣人张加陵先生为继续发扬祖国文化珍宝，为造福人类，决心摒弃“不得外传”的旧门规，将本功法初级功十八式、盘龙导引提精法九式整理出来，以满足广大气功爱好者的需求，并希望得到广大同道的指正，以促进气功科学的交流，为提高人民健康素质、振兴中华做出贡献。

功谱摘录（即十丹内气运行法）：

“盘龙功是以龙行阵而也。分为四大头尾，中排六海，上下五丹，内走六行，外走皮筋。按时辰分金木水火土也。按五腑分重进肉各。上上受阻，当走内六合，精气神还阴之道，道中分外四气脐六阴，阳九地，还气四位，九式龙海整元气，提精化神放六阴，练到百日神化气，上五上辰化为力午时练阴，子时练阳，丑时练经，寅时练气，卯时练血，辰时练肺，巳时练脾，未时练肝，申时练肾，酉时练骨，戌时练心，亥时练神，下午练肾水，提中气，串分三大部：上为命门、两夹，中为丹田、龙海底，下为会阴、为中焦，包括上中有下，为六合，八穴之道，道家宫道之齐也。中龙上焦固定，夜行串袭练五形，使神为气，如同钢飞之阳。龙行走

心，心肝相连，肺气走上，直落盘海串丹田，使丹田交气自充，为丹田冲击力，十丹讲究封穴脊口，落气吞气建肌"

二、初级功十八式练功法

（一）基本运气方法

1.喷气：将吸入口中的气猛烈地从鼻中喷出

2.吞气：将吸入口中的气象吞食物似的咽下去

3.顶气：呼气时意想将气送至头顶百会穴

（二）**注意重点**：前十七式每式都要十趾抓地，收肛提阳舌抵上腭，意守丹田，动作连绵不断，不得僵硬

第一式　蛟龙出水

两脚掌平行，内侧与肩同宽。吸气时双手臂成一字形平伸至肩，掌心向下（图1），再下蹲，双手作捧球状于小腹前（图2），然后身体猛然直立，同时手臂迅速冲向头顶之上，手心相对，手指向上，双臂伸直（图3），同时喷气，以上动作反复做50次。

第二式　猛虎挡道

两脚掌平行，内侧与肩同宽，吸气时双手臂经前平肩向后划弧，随后屈肘至腋下，手变虎爪形（图4），向小腹前方猛然推出，手心朝上，双臂伸直（图5），同时喷气。以上动作反复做50次。

第三式　怀中抱月

两脚掌相距约三横脚掌宽，吸气时双手臂成一字形平伸至肩，掌心向前（图6），再下蹲，双手作捧球状于小腹前（图7），身体直立，同时双手上托至膻中处，翻掌（图8），下压至丹田，同时吞气。以上动作反复做50次。

第四式　神龙绞柱

两脚掌平行，内侧与肩同宽。吸气时五指收拢成鹰爪形同时双手臂向两侧平抬至肩（图9），双手虎口向两乳上方胸部拍打（图10），同时喷气，随即双臂向两侧扩胸展开（鹰爪手形不变），再拍打。以上动作反复做50次。

第五式　双燕戏水

左弓步，吸气时双手臂由下往后向前划圆，掌心向上（图11），双手下压至离前膝约6寸左右时（图12）喷气。以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

第六式　仙人打坐

左弓步，左手叉腰，吸气时另一手由前向后（图13），再从下划至面部，立掌，手指朝上，大拇指离人中穴约1寸（图14），顶气。以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

第七式　搅海腾浪

左弓步，左手叉腰，另一手直臂由前向上向后圆弧三下

（图15），前两下吸气，后一下摒气，随即向前冲拳，拳心朝下（图16），同时喷气。以上动作反复做25次后换右弓步，再做25次。

第八式　夜叉探海

左弓步，左手叉腰，另一手由下向后划弧至头顶时掌变拳（图17）向前下方冲拳，拳心向下（图18）。同时喷气。以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

第九式　鲤鱼分水

两脚掌平行，内侧与肩同宽。吸气时十指交叉（指贴手背），掌心朝上，向上抬至膻中穴时翻掌向前（图19），用力向前推（图20），同时喷气。随后掌心向前不变，掌收回贴胸时吸气，前推时喷气。以上动作反复做50次。

第十式　罗汉拜佛

两脚掌平行，内侧与肩同宽，双手叉腰（图21），向前弯腰成90度（图22），弯腰时吸气，身体猛然直立时喷气，以上动作反复做50次。

第十一式　古刹探宝

左弓步，吸气时双臂成一字形平伸至肩（图23），然后向前下方划弧至腹前，再指尖相对，掌心朝向腹部（图24），双掌心再转向上并抬至膻中穴（图25），吞气。以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

第十二式　白猿修行

两脚掌平行，内侧与肩同宽。双手五指收拢成鹰爪形，虎口贴于两乳上方（图26），吸气时脚后跟抬起，身体稍向前倾，两肘猛然向前夹，尽量含胸（图27），喷气，随后脚跟落地，再两肘向两侧展开扩胸，吸气（手不离胸），以上动作反复做50次。

第十三式　仙鹤觅食

左弓步，左手叉腰，吸气时另一手向前平举，掌心向外，大拇指向下，往后平肩作捋气状（图28），再从腋下向前冲拳，拳心朝下（图29），同时喷气　以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

第十四式　鹞鹰闪身

两脚相距约三横脚掌远，吸气时弯腰成90度，同时双臂从两侧向前下方下压，掌心向下，离地约15公分（图30）。然后以腰为轴，双臂向右划弧，带动身体逐渐直立并稍向后仰，如图31，再向左、向下大幅度划弧，如此反复划三圈（前两圈吸气，后一圈屏气），而后，身体归正直立，双手臂同时随身体直立上升，双手大拇指贴在乳头向上一寸的地方，作捧球状。见图32。而后猛然向前推出（图33），同时喷气。以上动作重复作25次。双臂转向左方划圈，重复以上动作25次。

第十五式　大鹏展翅

两脚掌平行，内侧与肩同宽，双掌心朝上自然贴于腹部两侧（图34），吸气时双掌上抬（图35）向前推出（图36），然后猛然扩胸，两臂向两侧摊平，掌心朝上（图37）同时喷气。以上动作反复做50次。

第十六式　狡兔掘窟

左腿弓，右腿跪，右膝离左脚后跟约15公分，左手叉腰，吸气时，右掌由下往后划弧至头上（图38），猛向前下压，掌心向下，离地约15公分（图39），同时喷气。以上动作反复做25次后，左右互换，再做25次。

第十七式　醉蟒巡山

自然站立，两手叉腰，沿圆圈行走，每走一步头以颈为轴转一圈（图40），自然呼吸，重复转头25次。相反方向行走，相反方向转头25次。

第十八式　观音坐莲

盘腿，身体坐于两脚跟上（单盘、双盘、散盘均可）。身体正直，全身放松，闭眼，双手相对，大拇指轻贴于两眼外角，两食指相距约一寸，贴于额头，其余手指自然接触，自然呼吸，意守丹田，静坐5分钟（见图41）。

练功注意事项

1．练功前必须作好准备活动，如摇头、踢腿、弯腰、各部位放松等。再用长六尺宽二寸左右的腰带，扎紧腰部，位

置平脐，松紧以勉强能插进两个手指为宜。

2．练功时必须做到以下几点：

①．集中思想，按本人呼吸的长短，拉开双手，舌尖自然地顶住上腭。吸气时，保持不快不慢的速度，口进鼻出；

②．站立时，应身体正直，十指抓地，气沉丹田，收肛提阳；

③．开始半个月内用力应由小到中等，半月后，由中等到大，两月后，再逐步加快加大；

④．吞气、顶气时舌尖自然接触下齿，用力只能保持中等水平，以免气冲眼球。

3．患急病、重病及发高烧时不能练功；

4．过饥、过饱、饭后两小时内不得练功；

5．子时（深夜11时至1时）、午时（中午11时至1时）不得练功；

6．睡觉时不能仰卧，要睡如弓，以免滑精，若滑精，当天不能练功，须吃补中益气丸小丸60粒（大丸1粒），间隔24小时后方可继续练功；

7．有风时应迎风练功，（狂风、严寒则应避风）练功时不能立在杉树下，（有的地方又称柳树，开一串人字形花）不能靠近水边；

8．健康人练功中身体各部位疼痛、胀、酸、麻、痒、呕吐、不思饮食、睡眠欠佳或者贪睡，以及几日不解大便或者一日几次大便，均是练功的正常反应，不得紧张，应继续坚持练功；

9．每天练功结束后，应作好收功活动，摇动上下肢，全身放松慢步行走后才能休息。一个半小时内不得大小便。

10．练功期间，每天应保证7～8小时的睡眠时间；

12．练功应早晚各一次，每天要按固定的时间地点练功，形成条件反射及磁场，以利提高功效；

13．前十七个动作顺序应打乱，每天变换交叉进行。

14．本功自学自练时，不得自行硬功试验，应该在有经验的气功师指导下进行。特别是收口问题（即封铺子），更应如此。

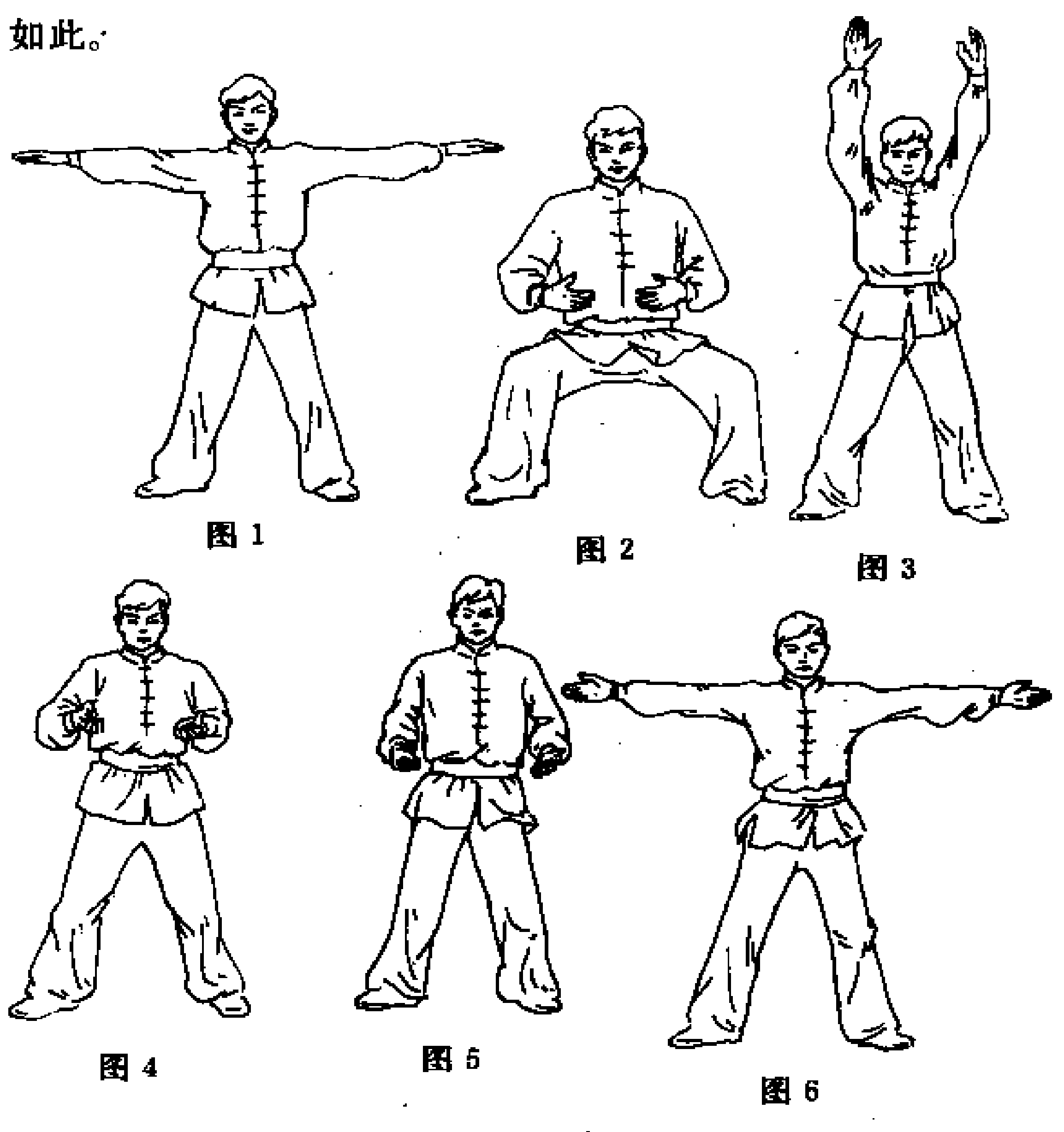


图 1　图 2　图 3　图 4　图 5　图 6

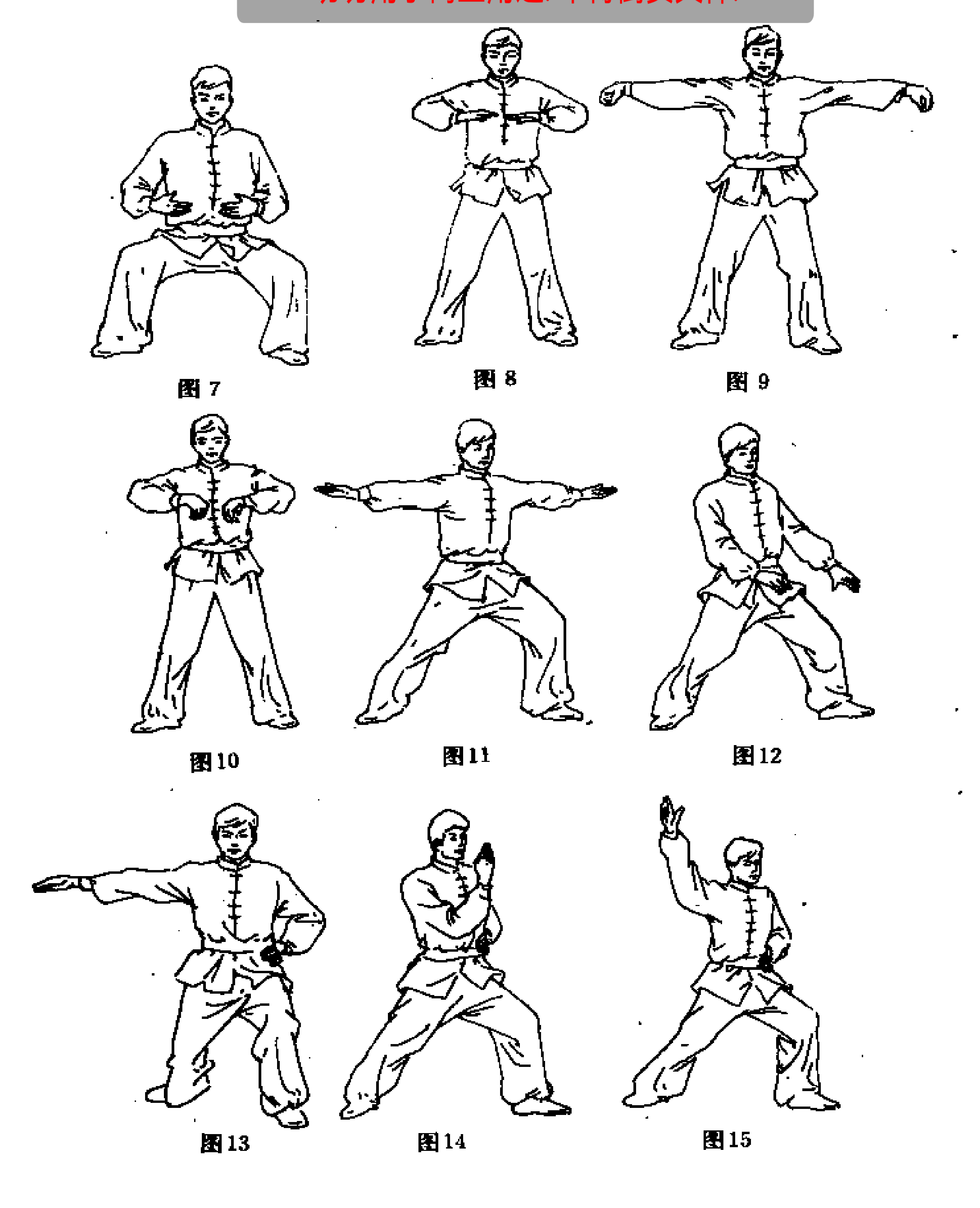


图 7　图 8　图 9

图 10　图 11　图 12

图 13　图 14　图 15

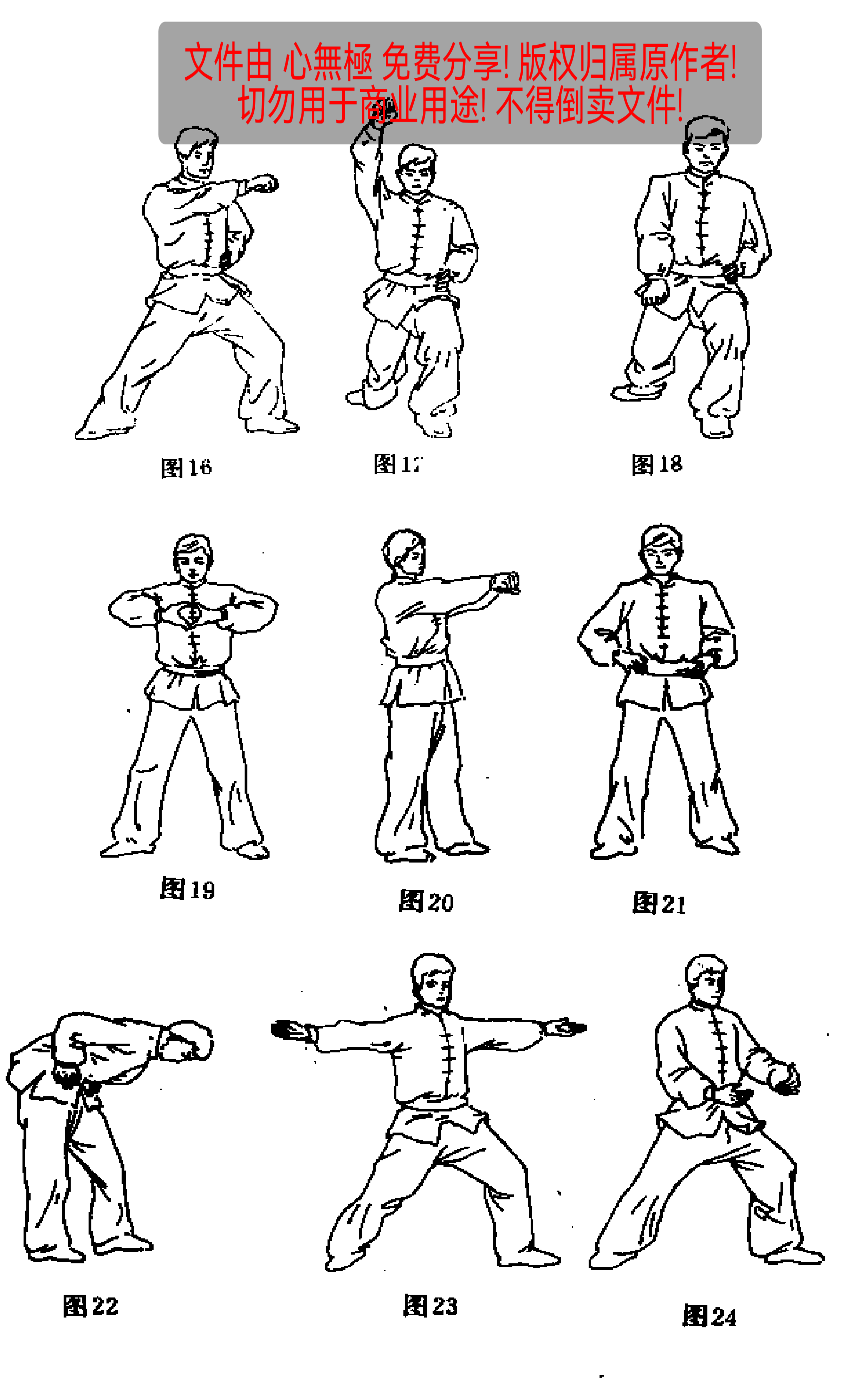


图16 图17 图18

图19 图20 图21

图22 图23 图24

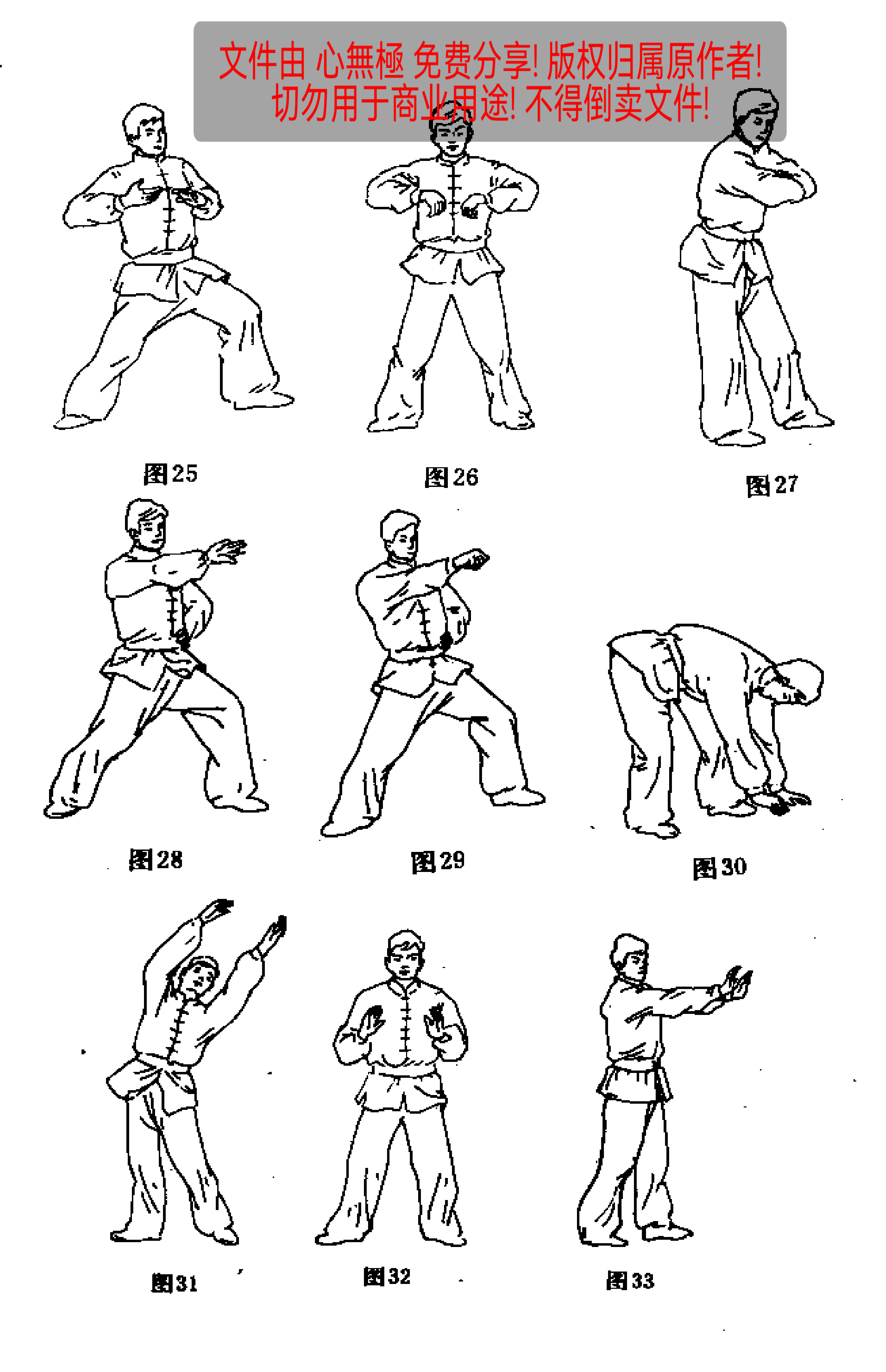


图25 图26 图27

图28 图29 图30

图31 图32 图33

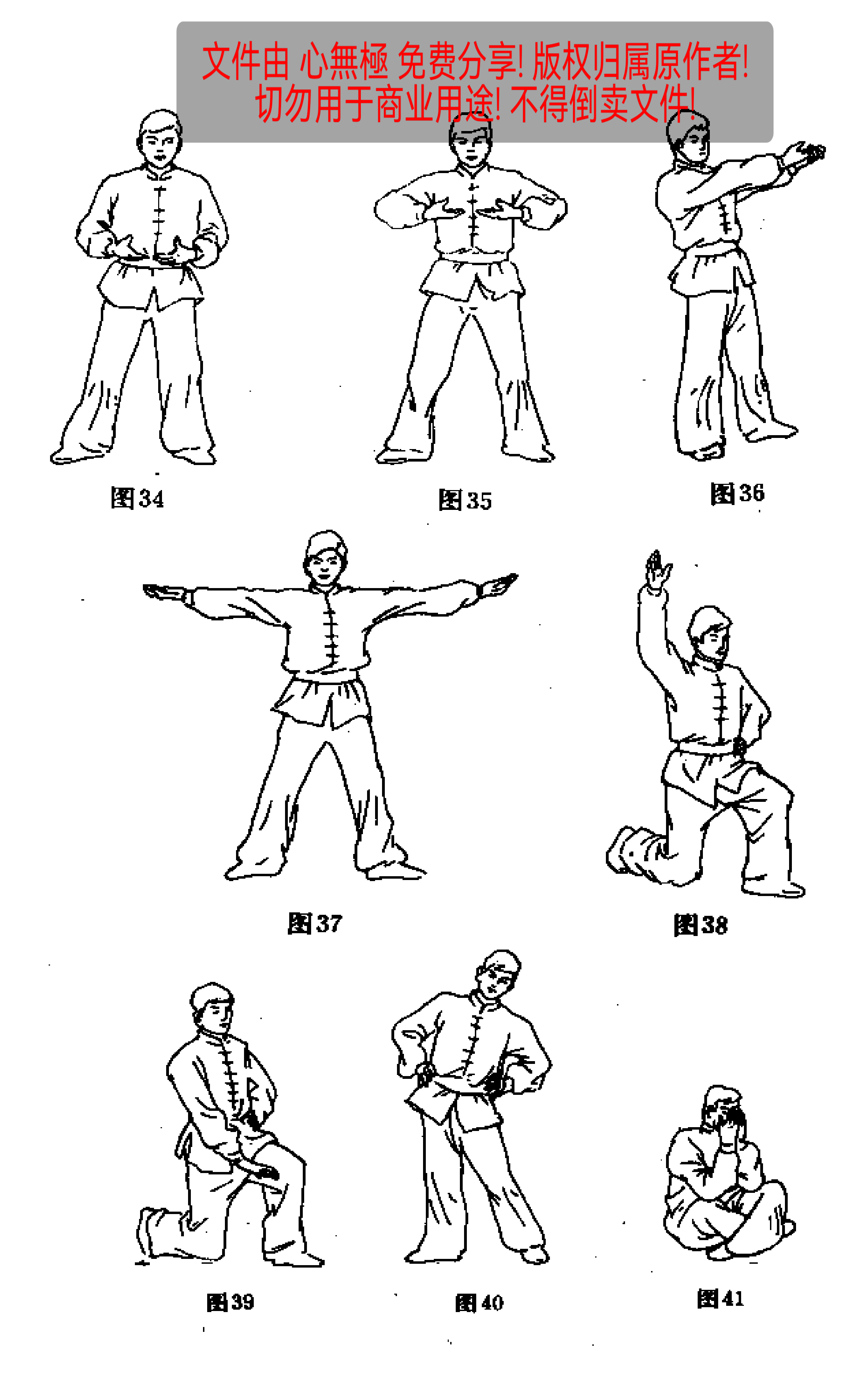


图34 图35 图36

图37 图38

图39 图40 图41

高级功十式

本功之高级功是天河寺的守寺功法，据功谱记载，历史上寺中的和尚曾多次用高级功法击退企图毁寺的强人。日本侵华期间，日本浪人常到寺中寻衅骚扰，交手后均鼠窜而逃。后有日本武林高手田方右郎先生以功访友，曾负于代学忠老师的高级功法，他当即拜代学忠为师，遂结为良友，常在一起切磋技艺，交往甚为密切。代老师后来云游海外时还曾到日本与田方右郎先生再次相会，在中日文化交流史上留下一段佳话。

拳经云："气在先行，力在后随"。练本功初级功旨在练气，习高级功则重在增力。操练由导引、吐纳、药物相结合的高级功 200 天后，习功者大都自觉精力充沛，甚至常感需试一番身手为快。顿脚，似有入地之力；竖掌，象有击倒高塔之功。办事自信心强，工作效率高，感到全身有使不完的劲。并且习功者已具备初步之轻功功底（如踩火柴盒），若不需继续深化，亦可封桶子（即收口），功夫即在身了。

具体功法如下十式：

一、蛮蛇缠身

两脚掌相距约三个横脚掌宽，双手抱肩，脚尖跷起（不用力），身体下蹲成三个90°(地面与小腿之间，小腿与大腿之间，大腿与上身之间)，两眼盯住前方一个目标，目不转睛(不眨眼)，用口慢慢吸气，用鼻子缓缓呼气，此动作坚持10分钟。

二、金鹰托凤

左弓步，脚尖用力抓地，脚后跟上抬离地约1～2寸，双臂成一字形，平伸至肩，双手各托3～5斤重的物体，然后，双臂伸直向前靠拢，吸气的同时双臂下落贴于丹田两侧，接着双臂猛向前伸直，同时喷气。以上动作反复做25次后，换右弓步，再做25次。

三、青龙摆阵

两脚掌相距约三个横脚掌宽，身体直立，双臂成一字形，平伸至肩，双手各托3～5斤重的物体，吸气，身体向左侧旋转90°时喷气，再吸气时身体又转向右侧喷气。以上动作左右交换，一共做50次。

四、黑熊反掌

两脚掌相距约三个横脚掌宽，身体弯腰成90°，双臂顺势成一字形平伸，手心朝上，双手各托3～5斤重的物体。吸气，身体向左侧旋转90°时喷气，再吸气时身体又转向右侧，喷气。以上动作左右交换，一共做50次。

五、老鹰归巢

两脚掌相距约三个横脚掌宽，离墙约2尺远站立，面朝墙，双手背在身后，然后头顶百会穴顶在墙上，面朝下。吸气，面部由左往上旋转180°时喷气，接着又吸气时面部往右侧旋转一周，面部朝上时喷气。以上动作左右交换，一共作50次。

六、海底捞月

双手十指撑住地面（掌心悬空），做腹卧撑，下落时吸气上抬时喷气，一共做50次。

七、螳螂捕蝉

面朝墙站立，双手离墙 2 尺远落地，身体倒立，双脚挨墙。在第一分钟内使 3 次吞气(即 20 秒钟做 1 次吸气吞气)，然后自然呼吸，再坚持 9 分钟（一共10分钟）。

八、仙童架云

用布袋装 3 ～ 5 斤重的绿豆绑在小腿上（两小腿分别绑 3 ～ 5 斤)，双脚并拢，原地跳跃，不能弯膝，也不能弯腰，完全靠脚尖跳动。跳动 3 次，连续 3 次都是吸气，再跳动 3 次，连续 3 次都是呼气。(即每跳 1 次，吸或呼一小口气)。如此反复跳跃50次左右。

九、老道升天

在小腿、大腿、腰、颈、臂各部位分别绑上 3 ～ 5 斤重的绿豆布袋，双脚并拢，原地跳跃，不能弯膝，不能弯腰，靠脚尖跳动。跳动 3 次，连续 3 次都是吸气，再跳动 3 次，连续 3 次都是呼气（即每跳 1 次，吸或呼一小口气)。如此反复跳跃50次左右。

十、金刚炼掌

用细辛、狼毒、栀子、连翘、红花、牙皂、川乌、草乌、

桃仁、大黄各40克熬成药水，手在药水中浸泡5分钟左右，然后将癞蛤蟆皮包在手上练掌（在墙上，树上均可）。一天可分几次练习（药水变质就换，癞蛤蟆皮三天换一次）。

注意事项

一、初级功的注意事项都应遵循。

二、练功的强度应逐步加大，练功的次数、时间，开始只能在体力允许的范围内进行。功法中要求的次数和时间，都是练到一定时间后应达到的标准，开始千万不能拘泥。

三、此功只能在有经验的气功老师指导下进行。

八大金刚气功

冼其昌　邓　迎

练功方法

一、枯树盘根

直立，两足前后分开，前足尖向前，后足尖与前足尖垂直，前足跟与后足弓相距约10厘米，呈丁步站立；两臂下垂，两掌指尖相对，掌心向下（图1）。徐徐弯腰，掌心触地，同时以鼻呼气。至两掌触地时，气刚呼尽（图2）。两掌翻腕，掌心向上，指尖相对，徐徐直腰（手臂不动）；同时匀、深、长地吸气（吸气时牙关紧咬，双唇微开，以牙缝吸气）；当腰完全伸直时，两掌随即向上捞（如捞物状，爪心向上），至两肋旁时，气吸满（图3）。口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞入小腹（丹田）。两手放下，呼气。

以上动作连做3次，两足交换位置，再同样做3次。

二、海底捞月

直立，两腿略分开呈八字形，两臂下垂，指尖相对，掌

心向下（图 4 ）。

其余动作与“枯树盘根”同，作 3 次。

三、气贯丹田

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽（图 5 ）。掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地吸气（图 6 ）。两爪落至两腿外侧时，屈肘上捞；两爪至两肘旁时气吸满（图 7 ）。憋气，随即以右拳在左胸上猛击 3 下（不可用力太大，以不感疼痛为度）（图 8 ）；然后换左拳在右胸上猛击 3 下，以气贯入丹田。两手放下，呼气。

四、罗汉托天

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形，直臂划弧向外抓落，同时匀、深、长地吸气，胸部自然挺起；两爪落至两腿外侧时，屈肘上捞，至胸部时，外旋成仰掌（拇指分开，其余四指并拢，掌心向上）（图 9 ）；继续两手向上托举过头顶，此时气吸满，口腔喉头配合，象吞咽食物一样地把气吞下，两手放下，呼气。

五、金刚怒目

动作基本与“罗汉托天”同，但两掌上捞至胸部时，臂外旋两掌心相对，掌指向上，继续上举至两耳旁为止；此时气吸满（图10），憋气，两眼珠上轮（眼白露出越多越好），将气吞下，随即两眼闭合，两手放下，呼气。

六、怀中抱月

直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右伸出，略低于肩，掌心向前，以鼻将气呼出（图11）。掌指叉开变爪形，直臂向内前方划弧，同时匀、深、长地吸气，至两臂平行，掌心相对时，屈腕使爪心向后（图12）；然后屈肘向怀中搂抱，待两爪搂至肋旁时为止，此时气吸满（图13）。将气吞下小腹。两爪心向后，上臂带动小臂向后猛力伸直击出（图14），同时"嗨"地发出声。两手放下，呼气。

七、霸王开弓

直立，两足前后分开成丁步，右臂向右平伸，掌心向上，左掌心向上，屈肘置于左肋下，徐徐将气呼出（图15）。右臂以肩关节为轴，向左下划弧至左掌左上方，同时匀、深、长地吸气（图16），将气吞下。右小臂内旋，使掌心向下，迅速用右掌向左下方向在左掌上擦击一下后，即臂外旋变仰掌，以右拇指和食指之外缘向右横砍，同时"嗨"地发出一声（图17），两手放下，呼气。

八、大圣登陆

直立，两腿分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，徐徐将气呼出，掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地将气吸进，两爪落至两腿外侧时，两手变掌，指尖向下，掌心向后，此时气吸满（图18）。向左转腰，同时提右脚于左膝内侧（左脚支撑），右手向左手靠拢置于左大腿外侧，两掌心向右，将气吞下（图19）。右脚以外缘为着力点，

同时“嗨”地发出声（图20）。

注意事项

一、以上八个动作中，“枯树盘根”、“霸王开弓”、“大圣登陆”分别作6次，其余动作分别作3次。

二、吸气时，全身成劲（即肌肉紧张用力），呼气时全身放松。

三、手掌的翻转变化，应在手掌行进过程中完成，不可停下。整个动作都要求连贯协调。

四、宜早晚练习，不可中断，满百日后即感气血充盈，能意领气走。功深者可将钢筋铁棍在头上击弯，能将石板置腹，用锤击碎，而人却安然无恙。此外，常练此功，能齿固目明，增强体质。

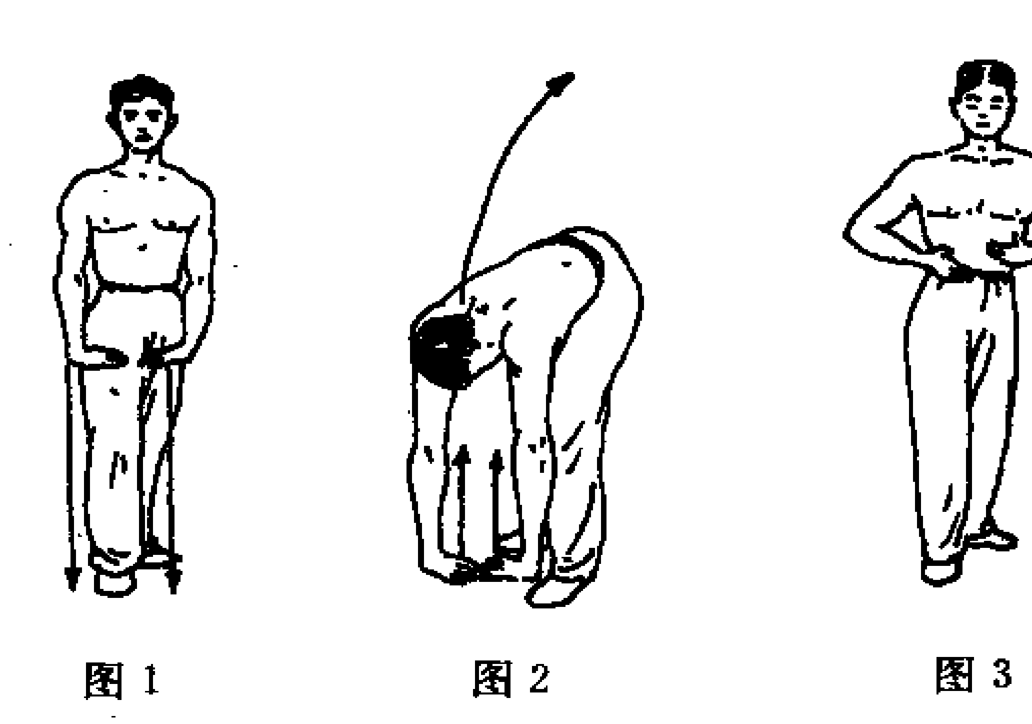


图1　　图2　　图3

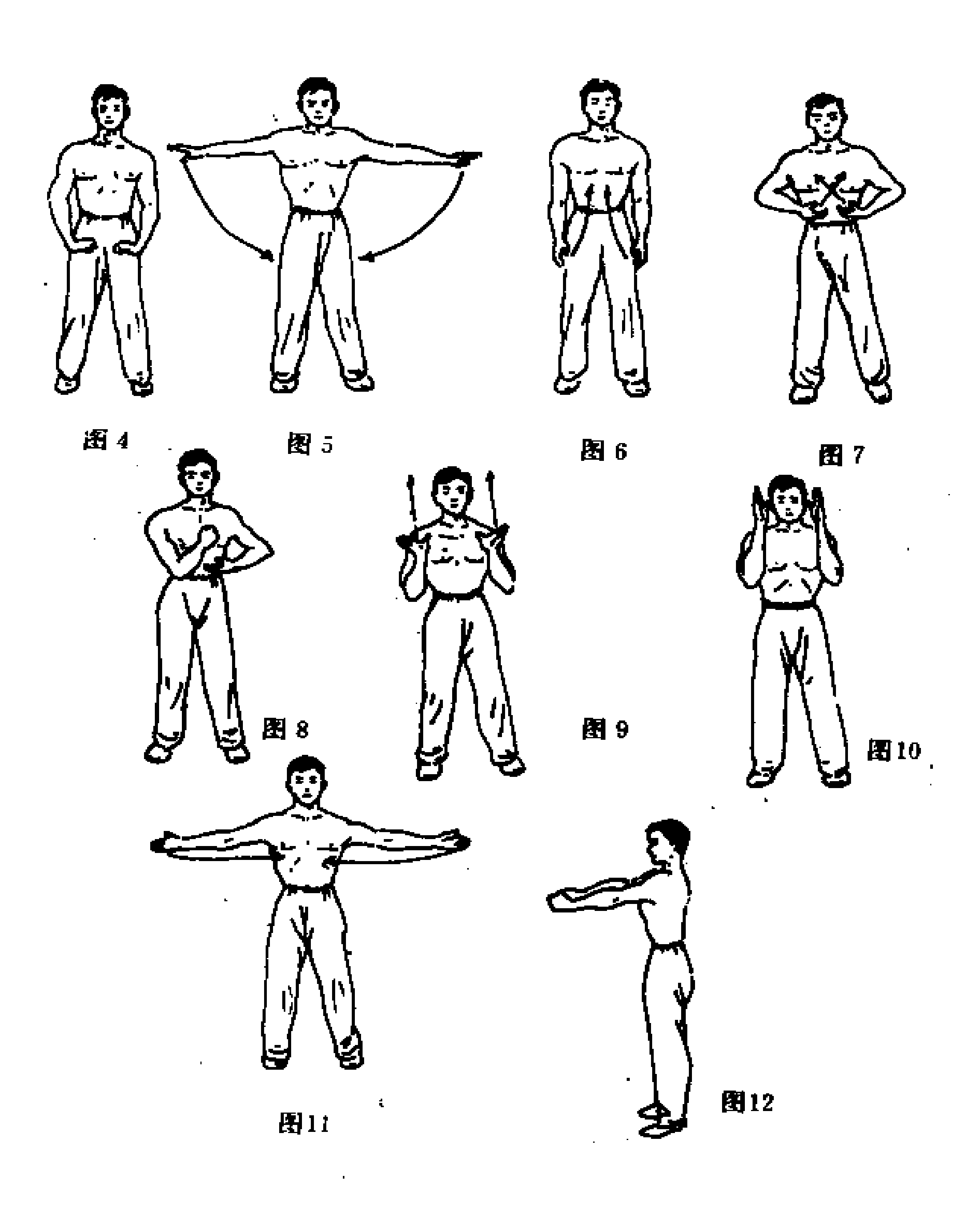


图 4　图 5　图 6　图 7

图 8　图 9　图 10

图 11　图 12

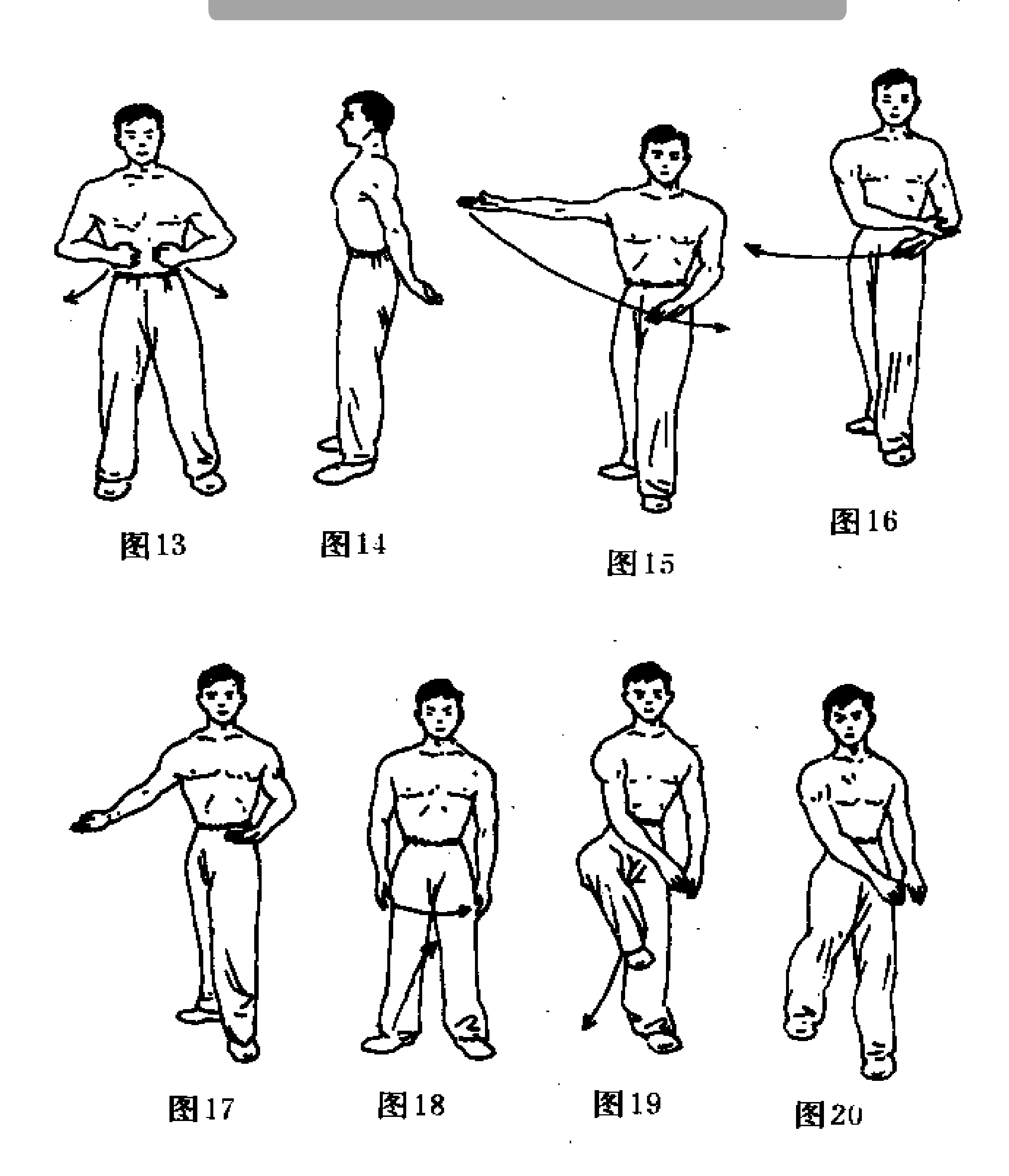


图13　图14　图15　图16

图17　图18　图19　图20

八大金刚功的循经练法

崔中文

八大金刚功是武术气功的一种硬功练法。原文没有注明经络循环路线，觉得很难练，我在练功中，揣摩出一套经络循环路线，逐节配合练功，收到很好的效果，现把它介绍给读者，以便携手探讨。

枯树盘根 呼气，以意引头部气循足阳明胃经至脚，吸气，再从足部引气循足太阴脾经至胸，呼气，再引胸部气循手少阴心经到手。

海底捞月 呼气，同时引足太阳膀胱经与足少阳胆经至足部。吸气时，从足部引足少阴肾经与足厥阴肝经至胸部，呼气的同时引气从胸部循手厥阴心包经与手太阴肺经至手。

气贯丹田 吸气时，引手三阳经至头再到胸，呼气时，把气贯入丹田。

罗汉托天 吸气时，由丹田引气循督脉至百会，呼气时，气由百会循任脉回丹田。

金刚怒目 吸气时，由丹田引气循督脉至印堂，呼气时，气由印堂循任脉回丹田。

怀中抱月 经络路线与气贯丹田相同。

霸王开弓 吸气时，引丹田气循带脉一周后上至胸部，

呼气时，再循手三阴经至手。

大圣登陆 吸气时，引气从手三阳经至头，再引足三阴经至胸；呼气时，同时引头部之气循足三阳经至足，胸部之气循手三阴经至手。

注意：吸气与呼气的同时引气运行。在动作做完时，可分别意守百会、膻中、丹田、命门、涌泉、劳宫等穴位，这样练可以加速气的运行，以达到以意引气的目的。此外，如果功后有燥热现象，可活动至有汗出即愈，但一般是不会出现的，预防的方法是功后再练些武术动作即可。

铁　布　衫

严章荣

铁布衫属少林武功。顾名思义，练功后人体外表如穿铁甲，能坚固正气，抵御外邪入侵，及抵挡暴力之袭击。据传说，本功系游方武僧传授到民间，我家已五代沿习。其特点是结构严谨，动作简朴、健美，以动中求静，静中寓动，刚柔相济，一气呵成。今介绍如下：

一、起势、打禅式　双手上抬，左手心朝下平放于肚脐处，右手立掌，指对鼻尖，微蹲马步，宁神静志，自然呼吸，意守丹田，四息（一呼一吸为一息）。

二、枯树盘根，气贯丹田　双手按掌至右脚背，改用齿缝吸气。双手翻掌，手心向上，沿右下肢提到丹田，同时意念气聚丹田，收提前后阴，闭气，用意念引气运行一大周天。然后呼气翻掌，手心向下，沿左下肢按至左脚背。如此左右交替作 4 次。

三、海底捞月　按上式，从右脚背开始，双手搂抱，口齿缝吸气，随手势引气提到乳房，两肘后张，微扩胸，闭气，收提前后阴，引气运行一大周天。然后在同侧双手下按至右脚背，呼气。左右交替共作 4 次。

四、罗汉举鼎　马步，挺胸，双手托举于头顶上，呼吸，

问前，收提前后阴，引气运行一大周天，意守百会（高血压患者守涌泉）。

五、金刚怒目　接上式，双手托举略下降，齐平于两侧太阳穴，咬牙硬顶，鼓腮，收提前后阴，引气运行一大周天。

六、怀中抱月　双手攥拳下降各顶两腰侧，意念气搂抱于两乳，收提前后阴，闭气，引气运行一大周天，再双拳撞击两肾区，然后全身放松，呼气。

七、仙鹤逢翅　双手背相逢，举于头顶上，引气运行一大周天，再意守劳宫，双手随前胸正中线下降、分开，拍打两大腿。

八、天地相会　俯腰左转，右手按掌于左脚背，左手拗向背后，屈腕作钩手，引气运行一大周天，再起身平推双掌于前方，意守劳宫。如此左右交替共作 4 次。

九、霸王开弓　左转身虚步站立，双手呈拉弓势，引气运行一大周天。右拳变柳叶拳劈击，意守劳宫。如此左右交替共作 4 次。

十、大圣蹬炉　正立，双手攥拳，引气运行一大周天，然后再引至一侧足部猛又蹬出，再收回。如此左右交替共作 8 次。

十一、合掌收功　双手合十，精心运气至丹田，再引气运行一大周天，然后双手合十于胸前，恢复自然呼吸。

十二、遍身排打　先每次用掌面排打，随着功力加深，逐步改用拳、短木棍或炼戒尺排打。初期自己排打，以后可请人排打。排打的力量以能适应为度，逐渐增加。有各种慢性疾病者可免去排打。

练功要领及要求　起势用自然呼吸，其他各势呼吸均用

齿缝吸气，轻叩齿，舌搭鹊桥，吞津咽气，气沉丹田，同时收提前后阴窍，引气运行一大周天（十二经脉均行到），再由丹田发气，从鼻腔呼气。总之吸气时全身肌肉紧张用力，呼气时全身放松。练功时间宜在早晨寅卯时，晚上亥子时，晴暖天在室外练，阴冷天在室内练。

本功的周天运行路线是 吸气经任脉贯气于小腹部（即本功丹田，以脐下一寸五分处的气海穴为核心），再以意领气经会阴穴分左右两支，下走足三阴经至涌泉，为第一意念阶段；再引丹田气经任脉上行至天突、分左右两支走手三阴经达劳宫、过十宣，沿手三阳经上行，会于大椎，为第二意念阶段；继而引两涌泉之气上走足三阳经交会于尾闾（即长强穴），沿督脉上行至大椎，与手三阴三阳经之气相聚同行，过玉枕、泥丸宫（百会穴）、山根（印堂穴）、年寿（鼻柱），到人中，即走任脉路线返归丹田，为第三意念阶段。此三个意念阶段均在吸气后的闭气过程中进行，运气完毕方呼气。

又，本功的周天运行走任督脉、手足三阴三阳经，意守不是一条线，而是一个面。呼吸与运气可用吸、闭、意、运、呼五字概括。

周天运行需用的时间应根据各人的练功深化程度而自控长短，短则数十秒，长则一分钟不等，总之不宜憋气，要贵乎自然。

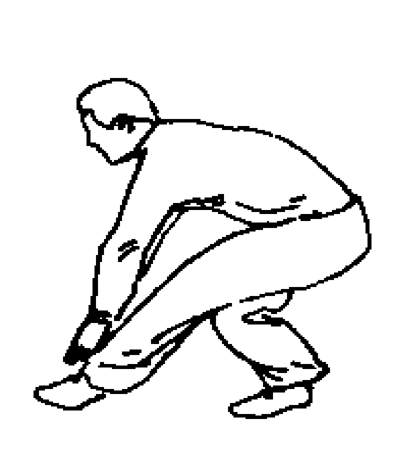
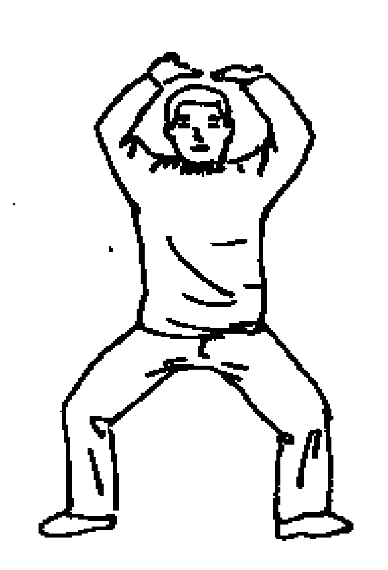

图 1 枯树盘根


图 2 打禅状


图 3 海底捞月


图 4 罗汉举鼎

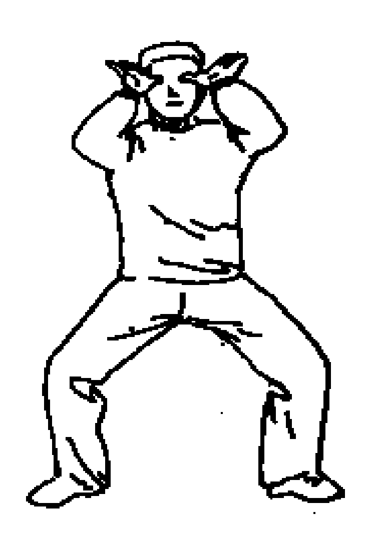

图 5 金刚怒目


图 6 怀中抱月

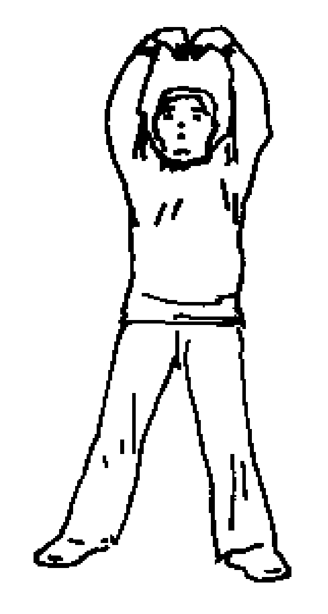


图 7 仙鹤逢翅

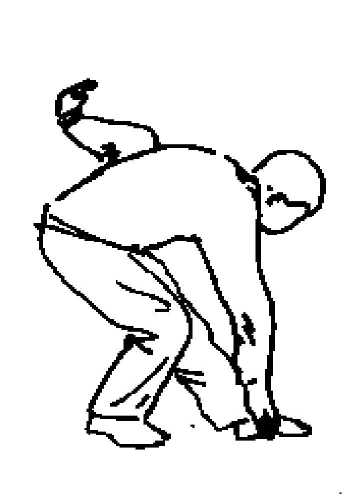


图 8 天地相合

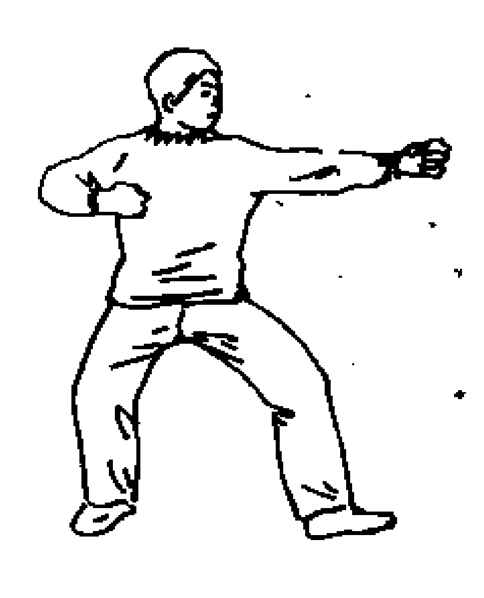


图 9 霸王开弓



图10合掌收功

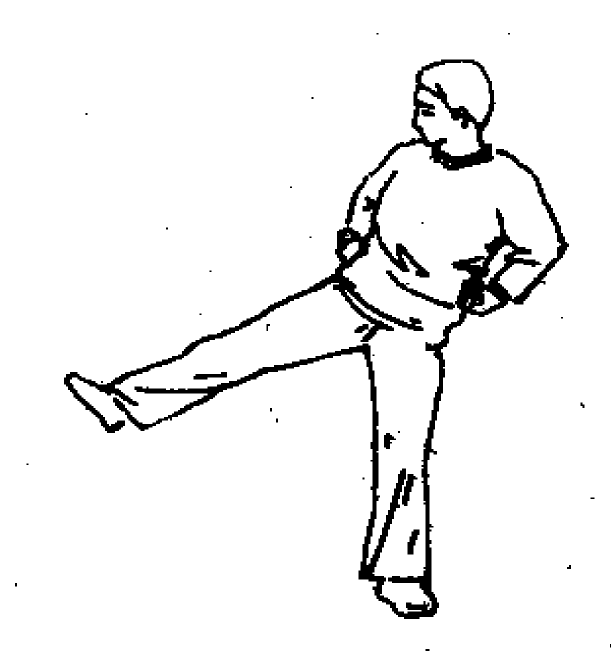


图11大圣蹬炉

硬气功行气法

陆国柱

硬气功是武术气功中的一项特技项目，硬者，乃指硬功，气者，乃指气功。硬功与气功结合起来则谓硬气功。硬功是练筋骨，气功则练内气，"外练筋骨皮，内练一口气"，此之谓也。全国各地青年常来信询问硬气功中气如何运用，现作简单介绍。

（一）手掌劈砖

表演时，自然站立，入静1分钟，思想集中，排除杂念。意念自气海穴引中丹田气沿任脉而上，经膻中往肩井至曲泽到劳宫穴，掌心感到微热。深呼吸3次。然后下蹲成马步式，两脚平行，宽于二肩。抬右臂，用肩带动肘，使前臂往后拉，肩关节成45°，右手掌从下往上成一圆形。集中意念在手掌后溪穴，五指变成梯形拼拢，左臂放松，运气于右掌，使内力全部集中，猛往下击，掌下劈至砖时，上身逐渐往下，使身体重心往下沉。这样，全身气力皆可用于掌上，加上爆发力，即能将砖一举击碎。

（二） 银枪刺喉

枪柄要选用藤类或有弹性能弯曲的木类。表演时，自然站立，入静1分钟，作深呼吸3次。意守丹田1分钟，再引会阴气至中丹田（气海穴）沿任脉上行经膻中至天突穴，意守天突1分钟。从自然站立状跨出左脚，向前方一大步，成弓箭步。两手握住枪尖，让枪柄尾顶着墙壁或其他硬物体，将枪尖对准喉部（天突穴），然后闭气（即暂时不呼不吸），头往后仰，上身前倾成45°。用上身前倾之力，加上运丹田气至天突，压迫枪柄成弓形状即成功。

（三） 气功断铁丝

表演时，自然站立，两脚与二肩平行，将20号或18号铁丝绑在胸部。在绑铁丝时，铁丝两头要留出15公分，然后深吸一口气，再把铁丝绑紧。作马步站立，两脚成外八字，宽于二肩，两手握住铁丝两头结口。思想入静，排除杂念，深呼吸三口气，舌顶上腭，意守中丹田。引会阴气经夹脊，沿督脉上行经玉枕至百会，从上丹田下行至人中——鹊桥，自承浆沿任脉下行至膻中穴，到中丹田（气海穴），意守1分钟。然后运内气，使两胸扩张，猛喝一声，内气发生爆发力，铁丝立断即告成功。

（四） 拍钉过板

准备：置两条长凳各放左右两边，相距150公分，上搁木

板一块，以松木为宜，厚5公分至8公分。另备铁钉一枚，长7厘米。

表演时，马步站立，将铁钉置右手，其尾部握于掌心，上半部夹于中指与无名指之间，握紧。右肩带肘部上举到头部，吸一口气，用意念运气于右掌，然后往下向木板平面钉下去，下钉时闭气（即暂时不呼不吸），动作完成后用鼻呼气。

（五）钉山开石

准备：钉板一块（15公分厚木板，阔100公分，长210公分，每距离4公分排列铁钉，钉长7厘米即可），长凳两条，左右排列，凳上搁置钉板。另置一条长凳搁腿。

表演时，自然站立，两脚与二肩平行，两臂从体两侧上举，掌心向上，似托球状，上举至头部。引会阴气经尾闾至夹脊，沿督脉上行经两肩过曲泽至劳宫穴。用左右食指向太阳穴，太阴穴贯气1分钟，再将气沿任脉而下经膻中回归丹田。

轻轻仰卧在钉板上，以腰部为轴，两腿搁在前方长凳上，头部仰起，不要碰钉子。运气到背部躺好后，让助手将大石块搬放到胸部。大石重100～200市斤均可，但不要超过头部。用两手抓住大石边缘，防止震动时滑下。然后让助手用18～20磅铆头猛击大石，以大石断裂为止。助手往下锤打时，将气运到腹部，气到则力到。

（六）头顶开砖

预备：自然站立，两足与肩齐，然后成马步站立姿势。

两手合握砖一块（红砖、青砖皆可），左右大拇指各握砖身1/3，大拇指在砖块上面，其余食指、中指、无名指、小指握住砖的背部，掌心成凹形。

调息：做好预备式后，引会阴气进入中丹田时，呼吸由平时的顺式呼吸改变为逆式呼吸。并准备调意。

调意：控制思想入静后，将中丹田之气沿任脉上行经膻中穴过天突穴至承浆。此时舌舐上腭（搭鹊桥），再引气至人中到上丹田（印堂穴），然后直达泥丸宫（百会），意守百会2分钟。

调身：保持马步站立，将握砖之两臂从体前慢慢扬起，上举至头部，将过头部时，加速上举再往下猛击头顶部，此时意念集中在百会穴，同时猛喊一声："嗨!"此乃催动内劲，集功力于一点，发声助力，使其产生爆发力：发声后立即闭气，即暂时不呼不吸。由于巨大爆发力的作用，砖立即成碎块。功完成后，恢复自然呼吸。练功有素者，表演后头部不疼痛，皮肤无损伤。

（七）油锤贯顶

准备器具：红砖或青砖五块，12磅铁锤一把。

预备：自然站立，两足自然分开与肩齐，全身由上而下放松。曲膝下蹲成自然盘坐式，两目平视，上下牙齿松开，两手臂放于两膝上。

调息：采取自然呼吸法，但需细而匀。舌舐上腭，贯通任督二脉，然后以意领气，使思想入静。

调心：将丹田气沿任脉上行至膻中经天突到承浆，再经

人中直达百会穴，意守1分钟。

调身：从预备姿势盘坐式状，将放置于两膝的两手缓缓从体两侧上举，上举时引会阴气沿督脉上行至两肩肩井穴，再经曲池到外关至劳宫达指尖。两臂成侧平举时，弯肘部，手掌向上；以食指对准太阴、太阳二穴贯气1分钟，再将气以意念沿任脉送归丹田。两臂再由胸前下降至带脉。此时，用两掌心贴护丹田处，拇指在上，其它食、中、无名、小指往下，两目平视。然后由助手将砖五块端正放于表演者头顶部位，练功者两手从丹田位置放开成弧形从体外侧上举扶住头顶部砖块最底一块。扶正后，由助手以铁锤猛击砖面，锤下击时，表演者应闭气，牙齿松开，意念集中于百会。当五块砖碎裂，即告成功。表演后起立，原地跳跃作全身放松。

（八）腹顶钢叉

准备器具：钢叉一根，长93公分，叉柄圆周7公分，固定安装在圆凳或圆桌上。

此项表演难度较大，需经3年以上专门训练才能练成。功夫练成后，腹部与钢叉接触的神阙穴处（脐上6公分）皮层增生肥厚，坚硬，肌肉也变硬，能承受千斤压力。

表演时，先自然站立，作逆式呼吸，舌舐上腭，意守丹田2分钟。然后站立在凳上，两脚并拢，两手扶住钢叉叉柄，上身前倾，目视叉尖。将叉尖对准腹部神阙穴，然后作深呼吸一次。腹部接触到叉尖时，开始闭气，然后两脚离凳向左右伸展，两手仍握住叉柄，待身体平衡后，再将两手臂向左右伸展，成俯卧水平形状，整个表演过程，都要注意把气运

至神阙穴。

（九）千斤压板

准备器具：（1）长凳两条，各长80公分，高45公分，阔18公分。（2）木板一块，长92公分，阔31公分，厚5公分。（3）长跳板一块，长380公分，阔23公分，厚7公分。

此项表演，难度亦很高，要求表演者能运气自如。

调息：自然站立，两足与肩齐，作逆式呼吸，舌舐上腭2分钟。呼吸要缓慢，呼气时有意识地将腹部逐渐鼓涨放大，吸气时有意识地将腹部凹进内缩。

调意：控制思想入静，排除一切杂念，意念贯注中丹田并意守丹田1分钟。

调息、调意后即仰卧于两凳上（两凳距离45公分），两腿分开，腿与腿距离35公分。躺下时，上身两肩背部落于前面长凳上，臀部悬空，使两股落于后边凳面上，两脚趾触地面，膝成90度。然后助手将一块垫板（准备器具2）直放于表演者身上，板端放在胸部，板尾超过两膝即可。再由另两名助手将跳板（准备器具3）横放于垫板之上，取得完全平衡后，跳板两端各由助手扶住。然后再由10名或13名助手踏上跳板站稳，助手踏上跳板时，可由两个人为一组依次而上，先中间，后左右，如此跳板始终保持平衡。全部助手踏上跳板后，扶跳板两端的助手可以松手，练者即可运气鼓腹，使腹部放大时，跳板及跳板上站立之助手即会颠动上下起落，腹部一鼓，跳板往上，腹部凹进内缩，跳板下落，形成有节奏的运气。表演者手上并可再举起一人。

表演结束时，跳板上的人仍按两个人一组依次而下（切勿擅自跳下），先由左右各下来一人，再后中间下来，最后助手将跳板及垫板拿掉；表演者起立，全身自然放松。

（十）汽车过腹

准备器具：（1）垫板一块，长72公分，阔48公分，厚4公分。（2）长跳板一块，长450公分，阔50公分，厚7公分。（3）中吉普汽车一辆，自重一吨半。（4）驾驶员一名。

这是硬气功表演的高难项目。练者艰难，观者惊险。

调息： 与千斤压板同。

调意： 引会阴气进入中丹田，沿督脉上行至两肩肩井穴至曲池，经内关到内劳宫，再至（中指）中冲穴（手厥阴心包经）。

调身： 自然站立，足与肩齐，两臂从体两侧扬起，成侧平举，然后翻掌心，曲肘，掌心向上，以中指对准左右太阴、太阳穴贯气1分钟。

两臂从太阴、太阳穴放下，成自然站立姿势，再曲膝下坐。

下坐后成仰卧式（躺于地下）两脚并拢。

让助手将厚毛巾（约4～5条）盖于表演者膝盖上作保护。再将垫板直放于表演者胸腹上（此板不超过膝部）。

然后由助手将长跳板横放于垫板之上，中心置于腹部。

驾驶员将汽车前轮对准跳板尾部经上开行，车速以缓慢为宜。当行驶到腹部时，表演者鼓腹（闭气），俟汽车后轮过腹后再行呼气，因汽车上行及下行时，中间受力点不大，可以自然呼吸，而汽车到中心点时，即全部受力，故要闭气，

使内气之力超过压力。

汽车过腹以后，助手将板拿掉，表演者起立，以右手掌心按摩腹部，顺时针方向36次，再以左手掌心，逆时针方向按摩36次。最后原地作跳跃自然放松。

少林排打功

秦庆丰

"排打功"是少林拳中的基本功法之一，历史悠久，内容丰富，可以强身自卫，健身治病。在少林拳法中素享盛名。

少林"排打功"是一种内外兼修的功法练习，可增强力量和提高肌体的抗击能力。也是一种效果显著的健身手段。它不仅使经常锻炼者的肌肉、筋骨健壮，肺活量增加，内脏器官增强，而且可以促进人体经络、血脉顺通，消除疾病，增进健康。

少林"排打功"有单人与双人的功法练习。单人练习包括砂袋击法、板击法、棍击法、石拍法、撞击法等等。双人练习有互击法、排打法等等。"排打功"的练习不仅可以锻炼人的果敢，不畏困难和勇于进取的精神，而且能增强肌体（特别是皮肤）的适应性，耐久力和爆发力。在武术的实战中，对来自对方（有时是不可避免的）的袭击，能够具有充分的精神准备和抗击能力，同时对迅速进入冷静的反击状态和树立战略上的信心，都有较好的实际作用

少林“排打功”的姿势和方法

这里介绍部分传统少林“排打功”的锻炼内容，供武术爱好者练功时参考。

单人练习：功法练习前，先做好准备活动，将所要练习的部位进行运动按摩，使肌体、关节和韧带放松、舒展，这是一种适应性的按摩准备活动，是练功前所必需的。随后采取马步桩功（四平桩）的形式站好，双手可做双插腰、双平立掌、双按掌等传统手法进行练习。意守的时间约5分钟至10分分钟左右即可，待“气沉丹田”，并感到神清气稳，精神饱满，内气充实后，即可站起。

练习“排打功”的器材可选用帆布（粗布、皮革均可）制做的长筒型砂袋。一般长约50厘米，直径约8厘米，内装粗砂、锯末或豆类等。也可挑选光滑无痕的木板，鹅卵石、砖、木棒或排棍（几根略短的木棒捆扎在一起）。这些器材选用时，一定要注意质量结实，无裂痕、整洁，重量和长短适宜。

正式练习时，可采用站立式（两腿开立，两脚间距离同肩宽，见图1）或马步桩（图2）姿势进行。站好后，用单手或双手持砂袋（或木棒等其它器材），根据自己锻炼的目的和需要，将身体头颈部（图3、4）、肩臂部（图5、6）、胸肋部（图7、8）、腰背部（图9、10）、腹胯部（图11、12）、腿膝部（图13、14）、胫踝部（图15）、足背部（图16）等位置依次进行有意识的抡拍、抽打、撞击（一般在击到身体薄弱部位如头颈部、腰肋部、裆部及骨骼关节部位时，用力要适

当。局部和全身部位抡拍的次数，可根据自己的承受能力和体质情况灵活掌握｀击打、抡拍的顺序应由上至下进行，也可进行身体局部的专门练习，但要注意，用力要从安全角度出发，轻重要根据不同的部位和锻炼的程度具体掌握。着力点要均匀、密集，待感到该部位击拍后产生热、胀、酸、麻等感觉时为宜。砂袋练习由于制作的材料和装料、质地都较柔软，因此比较安全。如感觉适应，准备进一步加强功法的深度，即可采用木板、木棒、砖石、排棍的击打练习。具体程序和方法均与上同。由于这些器材接触身体部位面积较小，质面较硬，单位力量相应加大，因而也就提高了锻炼的效果（但具体训练时要慎重，尤其在打到骨骼易受伤及要害部位时）。

双人练习

（1）互击：准备活动做完后，双方以同样站立的姿势和方法相互轮换用拳、掌、臂、肩、胯、腿、手沙袋、砖石、木棒、木板等，按照相同的技击方式向对方身体的规定部位同时互击，进行固定桩功和自由活步的互击训练，用以锻炼筋骨、肌体的坚韧，体会在撞击时的瞬间感觉，逐步培养练武术时的直横、刚柔、虚实等不同劲力及技术的发挥。

（2）排打：在功法练到一定程度后，即可进行“排打”的练习。准备活动做完后，以站立或马步桩的姿势站好，让一名助手手持略重些的手砂袋、木板、排棍向锻炼者的身体“受击”部位（与助手预先规定好部位）准确有节律地抡击，并逐步加大击打的力量。同时，锻炼者也应朝抡击的反方向，

用自己“受击”部位有意识地“迎击”。在具体练习时，可采取“固定脚位”和“左右转体”的方法、姿势，交替互练。并且在“受击”的一瞬间，借助“丹田”的整体力量发声、呼气，以声助力。此功练习时，要遵循由轻至重、由慢至快的原则进行。初学者要在富有经验的老师指导下进行，注意不要轻易击打身体易受伤的薄弱部位。

内功配合

少林“排打功”的锻炼，由于击打身体的感觉和反应都较强烈，因此必须配合以“内功”。这样，才能加强身体的内外功能锻炼。如上面介绍的单人及双人的功法练习不是无规范的随意乱打，妄发蛮劲。而是在“由慢至快、由轻至重、由面至点的原则下，进行有目的、有意识、有方法的单人及双人练习，使之做到发力完整、劲力透达。如做“互击”练习时，双方定步和活步的相互击打尽量要做到:“劲力之源，起于涌泉，发于胯膝，运之丹田，透于腰脊，活于肩背，通达臂肘，形于腕手。”使之做到精神、气力、功法相合，用力适当，击点准确。确切地讲就是内功的配合，也就是我们所常讲的“拳法内三合”(心与意合，意与气合，气与力合)。因此，在功法锻炼之前，要先练“站桩”，使其“丹田”充实，精神、气力饱满。这样在“击打”的瞬间，才能较正确地全神贯注于受击部位，同时应用于发声、发劲。在长期的锻炼实践中，人们总结了多种不同的发声种类和相应的不同功法锻炼。其中包括:“嘚、呐、嘻、哈、嗨、嘿……等”。这些不同的发声在配合具体动作练习时，不仅可以使人体神、气、

力融为一体，而且对增强筋骨、肌肉的健壮，对提高神经系统、内脏器官及血液循环、呼吸系统等功能均有直接帮助。以上这六种不同发声的形式，在其功法练习中，均有不同的功用。如："嘚"声有助于发整劲，"呐"声有助于发崩劲，"噫"声有助于发靠劲，"哈"声有助于发斩、推之劲，"嗨"声有助于发劈劲，"嘿"声有助于发撞、击之劲。因此，在练习"排打功"时，可参考以上不同的发声，来配合功法锻炼。在发声助力时，一定要注意"气从丹田出"的原则。以发自腹腔的力量自然短促喊出，切不可光靠用咽喉空发其声（注意：发声决不是目的，而是一种健身、用劲的辅助手段）。在功法练习中，务必要做到：意到、气到、声到、劲到、势到。内外合一，五者同时并行。

功法要求

初学少林"排打功"时一定要遵守下列要求：

1. 要选择环境清洁安静、空气新鲜的室内或室外练功，这对呼吸卫生，以及"精神贯注"最为有益。

2. 空腹、饥饿或刚吃过饭时，精神紧张，身体不适时，均不宜练功，以免影响肠胃消化，以及练功后的效果。

3. 锻炼时最好穿较薄的衣服或背心（赤裸上身和腿部，只穿运动短裤也可），如果穿得很厚，不仅影响练功效果，也易损坏衣服。

4. 气温寒湿的情况下，要注意避免风寒、感冒。练功出汗时，注意不要让寒风直吹。练功后，迅速用干毛巾擦去身上的汗水，穿上干衣服，不宜马上用冷水洗身。初学的人在

练功后，可将“受击”的部位适当揉擦一些舒筋活血和正骨药水。药水洗擦的部位，在五个小时以内，要禁止接触冷水，以免受寒气影响健康。

5.练功前，要做好准备活动，可先用自己的拳、掌将身体预备锻炼的部位，进行有节律的适当击拍，逐步提高皮肤的感觉和适应能力，为进行“排打功”的练习做好充分准备。练功后，要配合功法做全身或是局部肌体的按摩，这对促进血液循环，帮助放松肌肉消除疲劳有很好的作用。

6.初练时，对选择锻炼部位，应取慎重、循序渐进及科学的态度，这是对促进“排打功”锻炼成效，建立信心，保障安全的关键。因此，可先选择身体肌肉较丰满、厚实的部位，由轻至重地进行练习。待局部功法锻炼适应后，再慎重、逐步地扩展到全身的其它部位。在进行头部及身体薄弱部位练习时，打击要慎重、小心，切不可蛮练。同时应用的器材也要选择较轻软一些的。尤其易出偏差的颈功、阴功的锻炼，一定要遵从有实践经验的辅导老师的正确指导。如果有困难，上述部位也可以暂且不练，待今后条件成熟时再练也不迟，以保障功法锻炼的安全性。

7.少林“排打功”的练习，应采用“逆呼吸法”配合发声的锻炼。在击打的同时，要注意呼气，此时不仅“丹田”部位，而且受击的部位均要适当“充实、紧撑”，使之达到“内外一体，气力合一，以声助力”。在击打的间隙，随着动作、速度的频率，配合相应的吸气。在吸气时，要注意口齿相合，尽量做到深、满、用鼻吸入。由于打击时动作快，运动量较大，因此吸气时不必强求意念的传导，只要做到“顺乎自然”即可以了。锻炼有素的武术家在这一方法上，是可以保持“意

于丹田，气至鼓荡”状态的，就是说，只要功法练习纯熟，力求自然，互为表里，劲力顺达，无论呼吸方法如何规定，均会取得“异曲同工”之效的。至于功法练习时发声的大小，要根据周围的环境，运动量的大小，发力的强弱以及每个人的具体条件而灵活掌握。

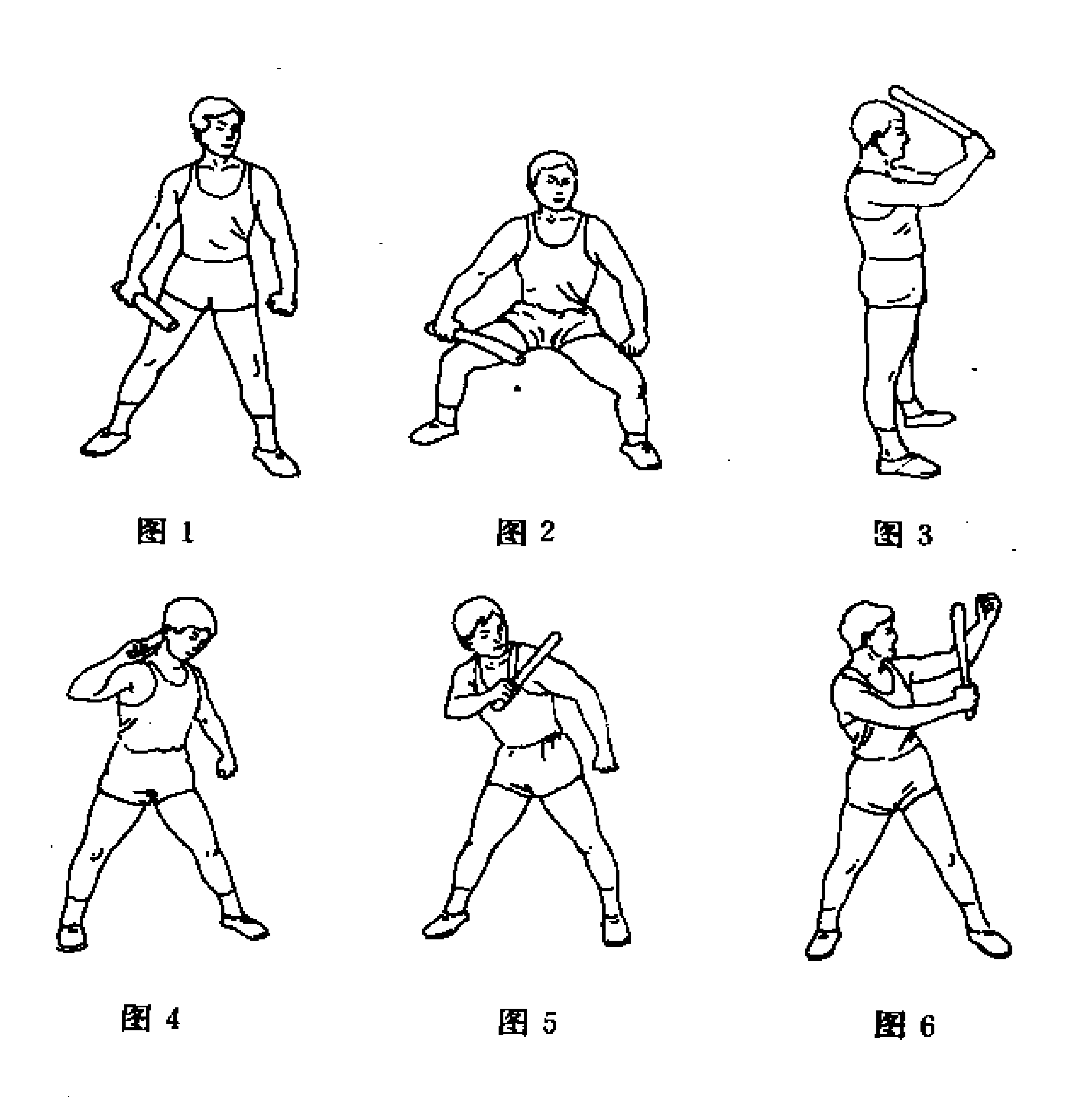


图 1　图 2　图 3

图 4　图 5　图 6

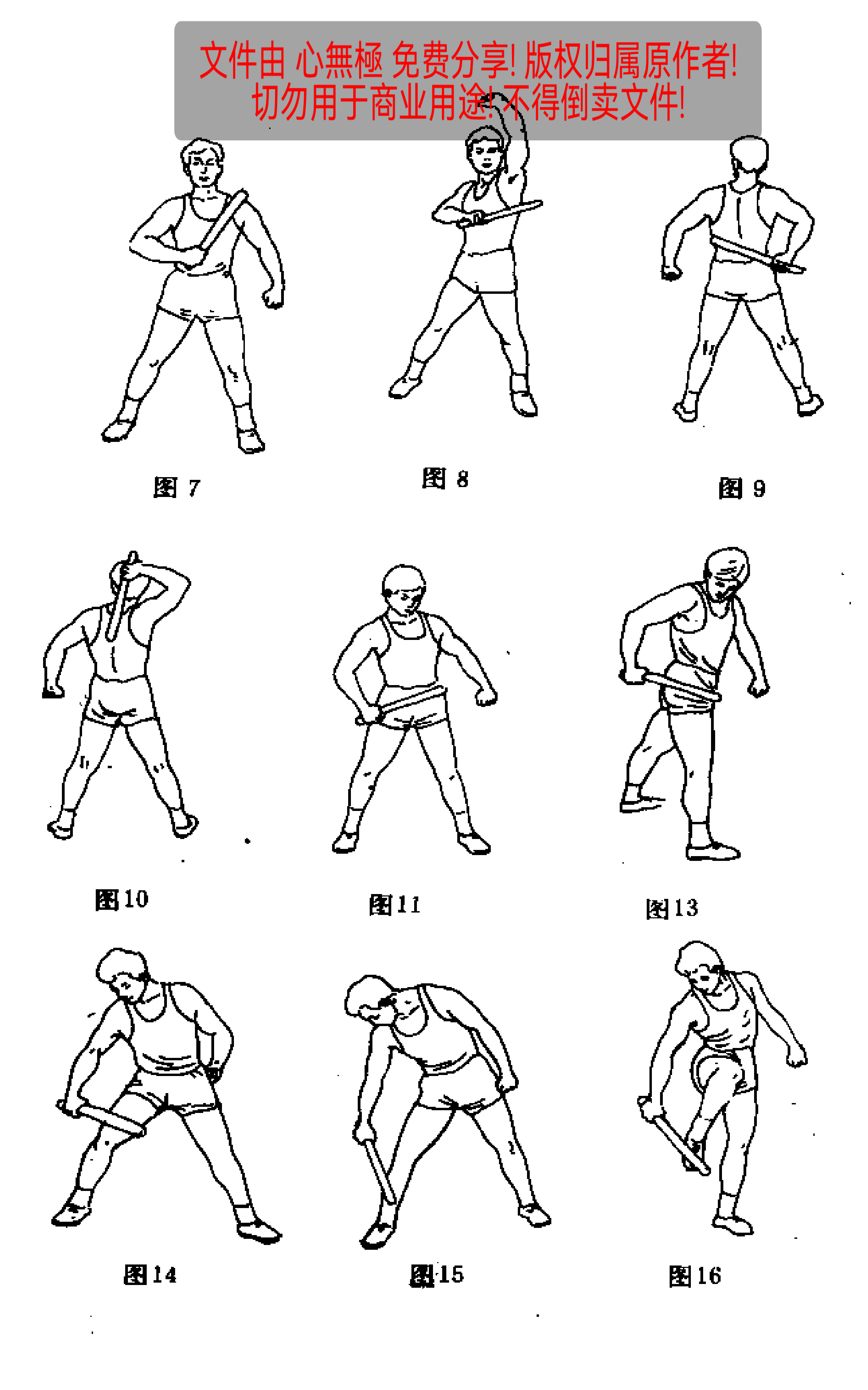


图 7

图 8

图 9

图10

图11

图13

图14

图15

图16

铁 裆 功

莫文丹

铁裆功有软裆功和硬裆功之分，历来为气功家秘不传人的一种男子气功健身方法。硬裆功须是童贞之体方易练成，成人后才练习此功的，则称之为软裆功。不管是练软裆功还是硬裆功，对于阳痿、早泄、滑精以及所伴随的头晕、乏力、心悸、神经衰弱、腰痛肢冷、耳鸣等症状均有卓著疗效。如是童体练功者，功成后睾丸可以随意缩入腹腔内，裆部能让人任意击打而安然无恙。

（一）九九兜擦法

右手掌指兜住阴囊，左手按压在肚脐处。呼气时，左手从剑突下（俗称“心窝”）沿任脉向下按摩至耻骨联合上方，右手同时配合将阴囊向上兜提。吸气时，双手恢复到原来的位置上。如此共做 81 次后，即换手如法行之。古人对此功的操习方法及效果作出简明的总结：

一擦一兜，左右换手，
九九之功，真阳不走。

（二）掌中戏珠

1.双手掌相互搓擦至热后，先用右手掌抓持阴茎及阴囊根部，并紧握之，以左手掌心按压在双侧睾丸上，然后稍加压力地由左至右进行回旋揉按，揉49圈后，再换手如法行之。

2.接上势。双掌十指分别以指腹部抓捏双侧睾丸，然后稍加压力地进行上下搓动，一上一下为一次，共搓49次。

3.两手将睾丸固定之后，将其分别向左侧和右侧腹沟方向推顶。共推顶6次。

（三）金童摇树

以两手掌虎口合拢夹持阴茎及阴囊根部，用适力向上、下各拉9次。

（四）手搓麻绳

双掌相互搓热后，左右合拢将阴茎夹住，然后来回搓动81次，用力要适当。

（五）青龙挂灯

用一软布带的一端，将一普通用的砖缚扎系牢，再将布带的另一端挂于阴茎根部，并系扎缚牢。然后两脚分开，与

肩同宽，随之身体向前、向后来回摆动，使挂砖亦随身体的摆动而前后摆动。在身体前后摆动时，可以配合下肢轻微的屈膝下蹲动作，但不要使砖摆动的幅度过大，砖在前后摆动时，不要超过90度角。摆动的次数从18次渐次增加至49次，挂砖的重量一般由半块砖的重量开始，以后再逐渐增加。每次挂砖摆动完毕，双掌均要互相搓擦至热，然后轻轻搓擦阴茎及双侧睾丸。

（六）金猴捶桃

1.两脚分开，比肩略宽，上身稍向前弓，左手(或右手)从上往下以掌面压盖住阴茎及双侧睾丸，然后右手(或左手)从裆底部向上兜按双侧睾丸及阴茎，然后按上法以右拳（或左拳）轮击打左手背，亦为81次。每次击打完毕，双掌搓热后轻轻搓擦阴茎及睾丸。

学练硬气功

孔　剑

许多青年来信询问练习硬气功的方法，现介绍几种硬气功的表演形式及用气方法，以飨读者。

一、汽车过人

备木板一块，厚2寸，宽1尺8寸，长5尺4寸。把木板横放置于表演者腹部，不可超过膻中穴。在表演前，将气力器械等准备好后，再由汽车司机配合。汽车选2～4.5吨者为宜。要求司机挂一档，匀称地开过去。表演完后，取掉木板，给表演者在胸腹部轻轻按摩3次。表演后起立者，休息15分钟即安全无恙。

用气方法：表演前吞气（亦称吃气、咽气）1～3口，然后躺在地上，意守丹田、收肛，脚十趾用力内抓。舌顶上腭、后牙咬紧、用鼻孔自然呼吸，千万不可闭气（或憋气），同时要检查表演者的气力足不足。检查方法是：用左手中指点按天突穴，然后用左手五指并拢按压丹田5次，感觉丹田内气丰满，再看颈部动脉突部跳动加速，表示气血流量充满，这时才可表演。

二、登梯破石

准备花岗石（即青石）4块，每块100公斤左右。表演者共4人，第一人最底下者，先躺在碎玻璃片上。仰面躺好，腹部放石一块。然后再压躺第二人，放石如前。再压躺第三人，直至4人4石全部躺好放好后，用8～12磅锤用力击石。石开后，下来一人，再开第二块石，至4石均开为止。

用气方法：同前。

三、刀床睡人

要领同前，表演者躺好在刀床上，腹部置放200～500斤石块，用8～12磅锤击开为止。

用气方法：同前。

四、钉床睡人

要领同上。准备1尺宽、2尺长、1寸厚木板一块，用5寸铁钉，每个相距1公分远分别钉于木板上。表演者躺在钉床上。选取、置放石块大小及碎石方法同上。

用气方法：同前。

五、腹压千斤

准备木板一块，厚2寸、宽1尺8寸、长4尺5寸，竖放置于表演者胸腹部，然后板上站8～10人，1分钟后表演即为成功。

用气方法：同前。

六、钢枪刺喉

准备12～16毫米钢筋一根，长2.5米，梭标（即花枪头）一个，插置于钢筋的一头。表演者将枪头放于天突穴位上闭气用力，意守天突穴，用力至钢筋弯曲为止。

七、钢筋缠脖

用8～10毫米钢筋一根，长4米。用气到脖。表演者手抓一头左转（或右转）缠脖一头，2～3人抓紧至缠完，然后再放开拉直为止。

八、头顶开砖

也叫游锤贯顶。器械8～12磅锤一把，机砖4～5块。表演者先吃气1～3口。然后吸气，意想气从丹田，经膻中天突至百会，然后闭气直至百会有麻胀感为止然后放气，意守丹田。吸气时用嘴，呼气时用鼻把砖置于头顶。表演者再运气至头顶。持锤者这时快速用力击砖，砖碎为止。

九、头开酒瓶

用气同上，气贯百会，蹲成马步，右手抓住酒瓶猛击头部，瓶碎为止。

十、头侧摩托车

木板一块，宽9寸，厚1.5寸，长1丈2尺。250C幸福摩托车一辆。表演者用气同汽车过腹，意想脑侧部位，侧卧，两腿弯曲，头部上下垫有棉纱，木板置于头侧。骑摩托

者应心平气和，速度均匀顺木板开过，即为成功。

十一、单掌开石

平石一块，河石一块。表演者先吞气1～3口，然后用嘴深吸气，气是闭气，意想丹田之气至会阴、命门上至右肩井，到曲池到在掌侧后溪穴。然后蹲成马步，阴阳掌左右摆动，感觉右有麻胀感觉，再放气意守丹田。这时左手把河石抓住，放到平石上。内侧向上1厘米，右手用气到掌侧，然后用掌猛击河石至石开为止。

表演者注意事项：

1．表演者表演前不可吃饱。

2、汽车过人时，必须有经验的气功师临场指导，否则有危险。